بررسی تاثیرپذیری
هورمون ها
از تغییرات حسی





یه کتاب نسبتا داستانی در مورد روانشناسی تکامل

نویسنده:
زهرا همتی

فهرست به صورت هایپرلینک طراحی شده و با کلیک روی هر عنوان می تونید به سرفصلش برسید:

مقدمه

در فرهنگ عمومی ما آدم‌ها، یه گزاره‌هایی وجود داره که به نظرم بار تحقیر آمیزی دارن و مایه‌ی تاسفه که یه آدم، راجب خودش همچین فکری کنه. منجمله اینکه آدما به احساسات خوب و بدشون، این وصله رو میزنن که فقط هورموناشون بالا پایین شده یا مثلا میگن که آدم چیزی نیست جز یه مشت هورمون و فکر میکنن که وابستگی ما به این هورمونا، ما رو تبدیل به موجودات ضعیف و رقت انگیزی کرده.

این کتاب، یه جور آزمایش ذهنیه. یه آدم آکادمیک هم نیستم و علاقه هم ندارم که چیزیو به دنیای علم، ثابت کنم. علاقه دارم که گشت و گذار کنم، مطالعه داشته باشم و چیزای جدیدی یاد بگیرم. علاقه‌ای ندارم با کسی مسابقه بذارم و از بابت شکست خوردن توی مطالعاتم هم علاقه‌ای ندارم که سرخورده بشم. این چیزا، لذت سفر کردنو ازم میگیره.

چیزی که بیشتر از همه بهش علاقه دارم، دنیای روانشناسی هست؛ ولی حتی در این زمینه هم خیلی گنده گوزانه‌است که بخوام با دنیای روانشناسی مسابقه بذارم. همینطور که از ادبیات کتاب هم بر میاد، به زبان عامیانه نوشته شده.

در مورد هورمون ها هم نمیتونم به سبک آدمای توی آکادمی تحقیق کنم و بنویسم و در جریان

این کتاب، حتی نقل قول سنگین و خاصی راجب هورمون‌ها نمیارم. از دید یه فردی که به شناخت روان و احساسات آدما علاقه داره به این قضیه نگاه میکنم.

آدما هورمونای مختلفی رو شناسایی و بررسی کردن و براشون اسم گذاشتن. اونا با اهداف مختلفی، بررسی میکنن که وضعیت هورمونا تاثیر پذیرفته از چه محرک هایی و تاثیر گذار بر چه مسائلی هست.

در فرهنگ عمومی، بیشتر عقیده بر اینه که تغییر وضعیت هورمونا هست که باعث تغییر احساسات میشه. ولی حدسم اینه که این یه نگاه تک بعدیه. ما میتونیم تجارب خودمون رو طراحی کنیم و دست به تولید احساسات جدیدی بزنیم. احساسات، میتونن تاثیرگذار بر وضعیت هورمونا باشن و نه صرفا تاثیر پذیر.

داروها و قدرتشون در تحریک هورمون‌ها و بخصوص مواد مخدر، به این باور که هورمونا یه تاثیر یه طرفه روی تغییر احساسات دارن، دامن میزنه. بخصوص که قادرن ناتوانی فرد در تولید احساساتی مثل شادی یا آرامش رو برطرف کنن.

طرف فکر میکنه اگه ناراحته فقط به خاطر اینه که هورمونای بدنش درست کار نمیکنه. حتما روانشناسا هم دارن گل لقد میکنن.

میگم چرا اینقدر تو نظر روانپزشکا و بقیه‌ی علوم پزشکی، روانشناسا حقیر و بی ارزشن. فکر کنم این یاروها هم با فرهنگ عمومی هم عقیده‌ان که روانشناسا دارن گل لقد میکنن. خیلیا رو دیدم که کونشون میسوزه از این که یه روانشناس، صرفا با دو ساعت کسشعر گفتن، میتونه کلی پول به جیب بزنه.

.

.

.

فصل اول

هورمون آدرنالین

محل انتشار: غدد فوق کلیوی

برای سیاوش گروه بازی سازی

سلام آقای سیاوش عزیز، امیدوارم وقتت بخیر باشه. مدت زیادی از آخرین باری که صحبت کردیم میگذره اما حتی اگر خودت به چشم ندیده باشی، احتمالا کلاغا به گوشات رسوندن که چطوری توی کتابای اخیرم و در حین درد و دل با خانوادهی اصیل سیریانیم، چغلیتو کردم.

امشب بنا به دلایلی یادت افتادم و بهتر دیدم که یه سری از حرفا که قبلا فرصت نشد بهت بگمو بنویسم و بفرستم.

قضیه از این قراره که حس میکنم یکی از رفقای سبحان مزاحمم شد. فکر نمیکنم که بشناسیش. ولی دیدنش باعث شد که یاد گذشته بیوفتم. وقتی یاد این اتفاقا میوفتم، حس میکنم یه تیکه آهن یا سنگ، کف قلبمه که دماش صد ها درجه زیر صفره. منو یاد یه جمله‌ای میندازه که خیلی وقته تو ذهنمه و دوست دارم به استادا بگم اما هنوز ترکیب مناسبی برای بیان خوب این جمله پیدا نکردم؛ یعنی نمیتونم منظور حقیقی و حسی که دارمو از طریقش بیان کنم. دوست دارم بگم که درسته که ریختن برگا توی فصلای سرد، اقتضای طبیعته و به خودی خود چیز بدی نیست؛ ولی اینکه دیدن همچین چیزی میتونه اینقدر ناراحتم کنه تقصیر شماست.

تا حالا فیلم و سریالای جنایی دیدی یا پرونده‌های قتلو خوندی؟ یه عالمه صبر میکنیم و گره های داستانی، با اشتیاق زیادی ما رو جلو میکشونه؛ ولی آخرش که قاتل میمیره یا دستگیر میشه، ممکنه بهت‌زده و سرخورده شی؛ مخصوصا که اگه جنایت و قتل هولناکی اتفاق افتاده باشه. با خودت میگی چی باید بشه تا این فرد، تاوان کارایی که کرده رو واقعا پس بده؟ یه همچین آدمی، لایق چه مجازاتیه؟

گاهی با یه شرور روانی و مشکل دار که خودش هزارتا بدبختی و تروما داشته رو به رو میشی؛ یکی که صرفا انگار محض تفریح آدم میکشته و کیرشم نیست که بکشیش یا شکنجه اش کنی. این دیگه خیلی رو مخه و نگاه آدمو ممکنه به زندگی، تاریک کنه. چون بالاخره باید یه مقصری پیدا بشه و همه چی سرش خراب بشه تا آدم

حس کنه این دنیا ارزششو داره و یه نظم معناداری درونش هست.

میدونی یاد چیت افتادم که برات نامه نوشتم؟ اون اواخر یادمه بهم گفتی که نمیدونم انگیزه ات چیه که هنوز تو این گروه بازی سازی موندی و کار میکنی. عصبانی و نیشدار هم به نظر می‌رسیدی و بعدش مشخص شد همون روزایی بوده که با سینا به مشکل خوردی.

راستش سینا کیر منم نیست؛ ولی تو حتی کیر سینا هم نیستی. به خاطر همکاری با سینا حتی ممکنه دوباره هم کل لموریا رو زیر پا بذارم؛ ولی به خاطر تو حتی حاضر نیستم دمپایی بپوشم و بیام دم در.

فکر کردی حالیم نیست که چقدر حسودیت میشه و حتی وقتی چشمت به من میوفته، با خودت میگی لیاقتت بیشتر از اینا بوده؟

هنوزم باور دارم که خیلی از مشکلات سینا و سرخوردگی‌هاش تقصیر آدمایی مثل تو بود که با ایده‌های احمقانه‌تون، انرژیشو هدر دادید و جلوی پاش سنگ انداختید.

نسبت به چند سال پیش که همدیگه رو دیدیم اتفاقات زیادی افتاده. نمیدونم هنوز تو تناسخ زمینیت هستی یا نه. احتمالا فقط به این کتابای چرت و پرت که منتشر میکنم نگاه میکنی، درست مثل خیلی های دیگه. اگه یکم به تغییرات دیگه هم نگاه میکردی کمکت میکرد تا بتونی احساس بهتری داشته باشی. اون موقع که دیدیم، جوون و لاغرتر بودم و موهای کوتاه

پسرونه داشتم. الان موهام بلنده ولی حسابی ریخته و ظاهرم زیاد تعریفی نداره. دل و روده ام درست کار نمیکنه؛ در زمینه‌ی ریدن مشکل دارم. مشکل از تیروئیدمه و اگه این غده درست کار نکنه، متابولیسم بدن هم کار نمیکنه. تیروئیدم هم از افسردگیم آب میخوره.

میدونی هنوزم دارم کارای مجانی انجام میدم؟ با اینکه میتونم بشینم برای یه سایت خوب، روزی چند تا مقاله بنویسم و آخر ماه، یکم بیشتر به جیب بزنم؛ ولی حتی همین یه کارم نمیکنم.

از خودت ناامید نباش؛ یکم بهش فکر کن شاید که فهمیدی. توی دنیای روانشناسی، کسایی که از روی جنون و آسیب شدید روانی دست به قتل میزنن، خیلی بی‌گناه‌تر از کسایی به نظر میرسن

که کار درستو انجام نمیدن چون نمیخوان قبیله رو از دست بدن.

امیدوارم که امثال تو با زجر و خفت زندگی کنن و بمیرن، چون فقط در این حالته که حس میکنم یه ذره عدالت، توی این دنیا وجود داره. امثال تو رو مقصر سرخوردگی و جنون خیلی ها میدونم. ازینکه بهتون انتقادای تند میکنم و توی کتابام بهتون فحش میدم، خیلی لذت میبرم. اصلا اصراری هم ندارم که کارامو توجیه کنم و بگم که کار خوبی هستن یا بد. نگاه کردن به زجر کشیدنتون از شنیدن این حرفا، خودش علت ادامه دادنم هست. نه نقاشی، نه داستان نویسی، نه هیچ هنر دیگه‌ای؛ نه حتی غذا خوردن، به اندازه‌ی دیدن زجر کشیدن امثال تو برام خوش آیند نیست.

.

.

.

دیشب خواب میدیدم که توی جمع فک و فامیلای زمینیم هستم. اونا طبق معمول، مشغول قضاوت کردن بودن؛ که البته، قضاوت کردن دیگران، به نظرم به خودی خود چیز بدی نیست. بحث اینه که اینا خیلی سطحی‌نگر بودن و میتونستم ببینم که چقدر بی تفاوتن و راحت میشه با ساختن یه ظاهر موجه، فریبشون داد.

فکر میکردن پدرم آدم خوبیه و سعی میکردن با یه مشت چرت و پرت، تحسینش کنن و گناهشو بشورن.

با پدرمون به مشکل خورده بودیم و دوره‌ی بدی رو داشتیم شروع میکردیم. فامیلای ما هم حدس میزدن که یه جای کار میلنگه و یه مقصری وجود داره یا حداقل، اتفاقات پیش اومده، اونطوری که به نظر میاد نیست. حتی

میدونستن که چقدر حرفا و برخورد و قضاوتاشون ناخوش آینده و ممکنه اشتباه باشه؛ ولی زحمت بیشتری به خودشون نمیدادن چون بی تفاوت بودن.

ازشون چندشم میشد و عارم میومد که بذارم شبیه خودشون بشم. اما نمیدونستم آیا میشه جور دیگه‌ای هم زندگی کرد؟ یه جوری که واقعا حس کنی شرافت‌مندانه است و در عین حال، بتونی یه کاری هم علیه این ابلها کنی و وقیح بودنشونو به رخشون بکشی.

توی خوابم یاد یه شخصیت داستانی افتادم. اون در ابتدا بینش تاریکی نسبت به زندگی داشت. از آدمای جامعه و بی تفاوتیشون رنج میکشید. با خیلی از قوانین و عرفای غالب مشکل داشت.

افسرده و سرخورده بود و از زندگی کردن تو همچین دنیایی عنش میگرفت. اما فرد مسئولیت پذیری بود. سراغ اتفاقات فراموش شده میرفت و سعی میکرد که مقصرای واقعی تری رو پیدا کنه. اون فقط پرونده ها رو به نتیجه نمی رسوند. نتیجه‌ی کارش باعث ایجاد یه جور تغییر اجتماعی شد. با کاراش به آدما راجب بی تفاوتی‌شون و اینکه چقدر این بی‌تفاوتی باعث بازتولید نابهنجاری و سرپوش گذاشتن روی ویروس‌های فکری میشه تلنگر زد.

توی قسمت آخر، چیزی گفت با این مضمون که: « یه داستان کهن از مبارزه‌ی تاریکی و روشنایی، توی این دنیا وجود داره. همیشه انگار که تاریکی، عنصر غالبه؛ ولی حالا احساس میکنم که روشنایی داره پیروز میشه.»

بعید میدونم که روشنایی در حال پیروز شدن باشه ولی مسئولیت پذیری در برابر چیزی که

میدونی درسته، تجارب متفاوتی رو برای آدم رقم میزنه.

دیشب، قبل از خواب، به این موضوع فکر میکردم که آیا ذهن میتونه از طریق خواب ها، در مورد اینکه چطور میشه با طراحی تجربه و احساس، روی تعادل هورمون آدرنالین تاثیر مثبت گذاشت، ایده‌ای رو مطرح کنه؟

در نظرم این خواب، ایده‌ی روشن و سرراستی داشت. مفاهیم درون این خواب، در نظرم ارتباط نزدیکی با ویژگی‌های چاکرای شبکه‌ی خورشیدی داره. نمیدونم اینکه آدرنالین از غدد فوق کلیوی که توی محدوده‌ی چاکرای شبکه‌ی خورشیدیه منتشر میشه، در هماهنگی با این موضوع هست یا نه؛ صرفا میتونم حس کنم که این درسا در مورد احساسی مثل عزت نفس هست و

وفاداری بهشون، حس خوب و در عین حال ژرفی رو داره.

در فرهنگ عمومی، آدرنالین معمولا در ارتباط با تجربه‌های مهیج ایجاد میشه. مشکلم با خیلی از ایده‌های مهیج اینه که به نظرم سطحی نگرانه هستن و فقط در لحظه، باعث ایجاد نشاط و هیجان سطحی میشن. اما ایده‌ای که توی این خواب میبینم، عمیق و فلسفیه و ارزش سرمایه گذاری داره.

اگه دوست داشتید میتونید این مراقبه رو امتحان کنید و به خوابای جدیدی که بعدش میبینید نگاهی بندازید. ذهن، به دنبال بقای ما هست و نسبت به ارائه و دریافت داده‌های جدید و مفید، حرص و طمع زیادی داره. احتمالا با توجه به نیاز فعلی زندگیتون و پتانسیلایی که

دارید، ایده‌هایی رو ارائه بده که به دردتون بخوره یا به عبارتی، بتونه براتون الهام بخش باشه.

.

.

.

امروزم روی آدرنالین تمرکز کردم.

توی دنیای خواب، یادمه که خاله ام و شوهرش اومده بودن خونه‌مون. گیر سپیچ داده بودن که میخوان برام شوهر پیدا کنن. توی خواب، میدونستم که سامحو رو دوست دارم و نمیخوام به جز اون با آدم دیگه‌ای ازدواج کنم.

اطرافیای من نمیدونستن سامحو کیه و قصدشون هم سادیستی بود؛ یعنی میخواستن منو زورکی بدن به یکی که دوستش ندارم تا براش خرحمالی کنم و توله برینم.

این خاله‌ی من، تو واقعیت هم همینطوری بود. یه بار گیر داده بود که منو واسه پسر خاله ام جور کنه. این قضیه مال ۸ سال پیشه. اصلا خوشم نمی اومد با اینا وصلت کنم. آدمای خایه مال و دروغ گویی هستن و با روشای حقارت آمیزی پول در میارن و خیلی هم ادعاشون میشه که دارن تمیز و خدا پسندانه زندگی میکنن. حتی ظاهرشونو میبینم قوای جنسیمو از دست میدم بعد برم زن یکیشون بشم؟

توی واقعیت، وقتی همچین پیشنهادیو از خاله ام شنیدم، دیدم هر چی دستمو شل میگیرم و محترمانه میگم نه، بیخیال نمیشه و میخواد طرفو بهم بندازه. به علاوه میدونستم اگه فقط اینو رد کنم با توجه به فعالیتی که در حوزه‌ی جاکشی داره، چهارروز دیگه با یه پسر دیگه میاد سراغم. اتفاقا همون موقع ها، زن داییم هم برای همچین کاری اومده بود. چون رفتارم باهاشون خوب بوده فکر میکنن باهاشون مشکلی ندارم.

خلاصه برگشتم به خاله‌هه یه چیزای تندی با این مضمون گفتم که: «من اصلا خوشم از فک و فامیلتون نمیاد و اگه سالی یه بارم بهتون سر میزنم از روی اجباره. با من صمیمی نشید که هیچ باهاتون حال نمیکنم.»

میتونید حدس بزنید که خاله‌ام بدجوری بهش برخورد. همون موقع هم بهم گفت خیلی بی ادبی و یه مشت حرف دیگه هم بارم کرد؛ ولی تا امروز دیگه هیچ کدومشون برام جاکشی نکردن و از این بابت خوشحالم.

توی دنیای خواب، میدونستم که این قضیه میخواد دوباره تکرار شه؛ ولی با خودم گفتم شاید کار درستی نباشه که حرفمو صریحا بهش بزنم. گفتم شاید کار بدی باشه که با حرفام ناراحتش کنم. نتیجه اش این شد که این زن، ول‌کن نبود و هی پیله کرده بود به اینکه شوهر

میخوای؟ شوهر میخوای؟ چرا دو دلی؟ چرا شوهر نمیخوای؟ چرا جواب قطعی نمیدی؟

وسط مهمونی، عنم گرفت. خوشحال بودم میرم دستشویی و دو دقیقه اینا رو نمیبینم. ولی این زنه پاشد و تا پشت در دستشویی هم باهام اومد. منم روم نمیشد که برینم و موذب شدم. فقط کافی بود که بهش برینم تا بفهمه جواب قطعیم چیه.

خواب ورق خورد؛ میدیدم که توی خونه با خواهرم بحثم شده. درست یادم نیست بحث سر چی شروع شد. بهش گفتم: «آخه جنده تو اگه به این چیزا رسیدی بابت اینه که خایه مال ننه بابامون هستی و هر چی گفتن نه نگفتی. بعد الان سر من منت میذاری؟ همیشه هم تا میبینی ما رو با هم مقایسه میکنن و موفقیتاتو میزنن توی سر من، قیافه‌ات یه جوری میشه که

انگار داری به سکسی ترین مرد عالم کص میدی.»

خواهرم قطعا عصبانی و ناراحت شد؛ ولی طبق معمول، بیشتر از تهاجم، شروع کرد به ننه من غریبم بازی و ابراز معصومیت.

منم کوتاه اومدم و زندگیمون به روال قبل برگشت. خواهرم درس میخوند و با جمعای مختلفی در ارتباط بود. زندگی عجیب و غریبی داشت. حمایت پدرمو داشت و وقتی هم که مستقل شد، سراغ کارای بوداری رفت.

کم کم شروع کرد به آوردن رفیقاش به خونه. اونا هم آدمای عجیبی بودن و انرژیشون گنگ و تاریک بود. اونا ساعت ها با هم حرف میزدن، بازی میکردن و غذا درست میکردن. بازی هاشون مبتنی بر شانس بود و با انواع مختلفی از ورق ها و تاس‌هایی که تا حالا مثلشونو ندیدم کار میکردن. غذاهایی که درست میکردن هم همه از

دم گوشتی بود. آشپزخونه رو اشغال کرده بودن و منم مجبور بودم توی همون غذاهایی که بهم میدادن دنبال تیکه های گیاهیش بگردم و با همون تیکه ها شکم خودمو سیر کنم.

اونا با من همصحبت شدن. یه سری از کارتای بازیشونو دادن دستم. سعی داشتم بفهمم اون کارتا چه معنایی دارن. بازیشونو هم بلد نبودم ولی یه جاش متوجه شدم که حتی تو این بازی بولشت هم دارن تقلب میکنن.

دختره گفت حدس بزن که توی ذهنم دارم به چه عددی فکر میکنم. این جزو بازی نبود اما چون میدونست شانسی برای حدس زدن ندارم، همچین چیزیو ازم خواست.

چیزی که دختره نمیدونست این بود که میتونستم هاله شو ببینم و اون لحظه، عدد توی

ذهنشو خوندم. اون داشت به عدد ۱۳ فکر میکرد و وقتی که گفتم، تعجب کرد.

نمیدونم شایدم از عمد این کارو کرد تا بهونه‌ای برای رفاقت جور کنه و پیششون بمونم. اینو از اتفاقاتی که بعدش افتاد حدس میزنم. وقتی که پیششون بودم، توی ذهنم یه سری تصویرو میدیدم. یکی داشت با انرژیشون کار میکرد. یه دنیای دیگه رو میدیدم. یه سری دانشمند دیوونه اداره‌اش میکردن. اونا یه تیکه‌ی درشت از روح آدما رو میدزدیدن و به نفع خودشون دستکاری میکردن. ازشون مبارزایی برای ارتش خودشون میساختن و اونا رو تربیت میکردن. کارشون غیر انسانی بود.

همه دیر یا زود، توی این آزمایشا یا مبارزات، میمردن و سطح آگاهیشون توی زندگی واقعی، کمتر و کمتر میشد.

ترسیدم و سعی کردم هوشیاریمو به دست بیارم. به خودم که اومدم، توی آشپزخونه بودیم. داشتیم ورق بازی میکردیم و همزمان، یه سری خوراکی بهم داده بودن. انرژیشونو واضح تر از قبل، میدیدم. تاریک و چندش آور به نظر میرسیدن. یه سری صدف بودن که درونشون کرم بود. تا اون لحظه، متوجه انرژی غذاها نشده بودم چون آگاهی منم داشت مختل میشد.

غذاها رو پرت کردم رو زمین و همون چیزایی هم که تو دهنم بودو تف کردم، و گفتم این غذاها رو نباید بخورم، به بقیه هم باید بگم که چی هستن و خوردنشون چقدر خطرناکه.

الگوهای مشترک توی خوابای امروز، مجددا ارتباط زیادی با مفهوم عزت نفس داره. منتها مستقیما راجب این نیست که چطور عزت نفسو افزایش بدیم بلکه اخطار میده در مورد الگوهای

ویروسی ای که میتونن عزت نفس آدمو خورد کنن.

بعضیا عادت کردن به اینکه زندگیشون رو به انتخاب‌های پرریسک، حساب نشده و شانس بسپارن. فکر میکنن این روال عادیشه و زندگی همینه. به ازدواج میگن هندونه‌ی در بسته؛ میگن به خدا توکل کن و رندوم با یکی ازدواج کن. یا میگن سر پولت قمار کن، بازار همینه؛ گاهی سوده گاهی ضرر. قمار کن و رمز ارز بخر؛ یا قیمتش میکشه بالا و مایه دار میشی یا قیمتش سقوط میکنه و میره درت.

درسی که توی خوابای امروز میبینم همینه که برای زندگیت ارزش قائل باش و حتی اگر بهت پول ساختن یه کاخو دادن اما گفتن روی مرداب بسازش قبول نکن. روی گوز حساب نکن. اگه

همه‌ی عالم و آدم هم به خفت و ذلت عادت کردن، تو عادت نکن و نپذیر که این تنها شکل زندگی کردنه.

.

.

.

فصل دوم

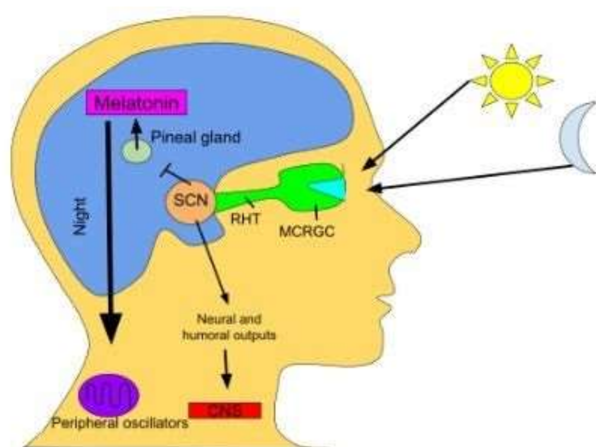
هورمون ملاتونین

محل ساخت: غده ی صنوبری در مغز

در ادامه میخوام برم سراغ هورمون ملاتونین. رایج‌ترین گزاره‌ای که به ملاتونین نسبت میدن، تاثیرش در تنظیم چرخه‌ی خواب و بیداریه.

آدرنالین، توسط غدد فوق کلیوی ترشح میشه یعنی توی محدوده‌ی شکم قرار داره اما ملاتونین توسط غده‌ی پینه آل یا غده‌ی صنوبری معروف

ترشح میشه. این غده توی علوم روحی از اهمیت زیادی برخورداره و معمولا جادوگرا و افراد علاقه مند به کصکلک، توی این غده تلمبه میزنن تا بتونن قدرتای ماورائی شون رو فعال کنن.



وقتی چشم ها نور خورشید را دریافت می کنند، تولید ملاتونین غده صنوبری مهار می شود و هورمون های تولید شده انسان را بیدار نگه می دارند. هنگامی که چشم نور دریافت نمی کند، ملاتونین در غده صنوبری تولید می شود و انسان خسته می شود.

پینه آل، توی سرمون قرار گرفته و حالا میخوام ببینم که آیا به کمک تغییرات حسی و تغییر کیفیت تجربه، میشه تاثیری روی ترشح هورمون ملاتونین داشت یا نه.

دلیل اینکه غده ها رو مطالعه نمیکنم و تمرکزم روی هورموناست اینه که هر غده ممکنه چند تا

هورمون رو بسازه و مطالعه‌ی هورمونا ممکنه به تقسیم بندی جزئی تر و واضح‌تری برسه. گرچه هنوز مشخص نیست که این آزمایش، واقعا در حال جواب دادن هست یا نه چون فقط در مورد آدرنالین انجامش دادیم. اگر بعد تمرکز روی ملاتونین، الگوهای خواب، دچار تغییر نشن و پیام مشترک جدیدی ظاهر نشه، میشه گفت که این آزمایش، احتمالا بی معنی و بی‌فایده است.

.

.

.

ساعت ۱۱ و نیم صبحه. یه سری خواب جدید دیدم. یکی از خوابا از این قرار بود که با یه گروه، توی یه سفر تحقیقاتی بودم. یه مرد توی این گروه بود که بهش علاقه داشتم. اون شبیه سامحو نبود؛ شبیه خودم بود. اتفاقا دو شب

پیش هم یه خواب به صورت دانای کل دیدم و درونش عین همین شخصیت بودم.

این کاراکتر رو تصویر بخشی از شخصیت خودم می‌دونم. اون سرخورده است، کمابیش فرسوده است. موهاش تا حد زیادی ریخته و پریشونه. نگاه روشنی به زندگی نداره و شاد نیست. چیز بخصوصی سرگرمش نمیکنه. فکر میکنی خیلی عبوس و ضداجتماعه ولی روی کارش تمرکز داره. میتونه به شدت شک و بدبینی بقیه رو نسبت به خودش بیدار کنه و شبیه افراد سایکو به نظر برسه؛ ولی این ظاهرش، ارتباط خاصی با شرور بودنش نداره. قضیه برمیگرده به اینکه چیزای مهمی رو از دست داده و از این بابت، افسرده و سردرگمه؛ خیلی خیلی هم افسرده است. حتی هاله‌ی حس بی ارزش بودنو هم اطرافش میدیدم. این حسی هست که به خودم دارم.

توی دنیای خواب، من این مردو دوست داشتم. خیلی خیلی دوستش داشتم و میترسیدم که بهم وفادار نباشه. از اونجایی که تو عالم خودش بود، گاهی وقتا نمیدونستم داره به چی فکر میکنه. میترسیدم که نکنه داره بهم خیانت میکنه؟

یه جمله ای رو میگفت با این مضمون که: منو دوست داره ولی هنوز در مورد انتخاب بین تاریکی و نور، تردید داره و هنوز چند فصل دیگه مونده تا تصمیم قطعیشو بگیره.

با خودم میگفتم یعنی داره کارای بدی انجام میده؟ داره بهم خیانت میکنه؟ با زن های دیگه میریزن رو هم؟

ولی من هیچوقت ندیدم که هیچ نوع خیانتی رو انجام بده. اتفاقا زن ها دوستش داشتن و زیاد هم تلاش میکردن که اغواش کنن؛ ولی بهشون رو نمیداد. فقط به من اجازه میداد که هر چقدر

دوست دارم پیشش باشم و باهاش صمیمی بشم.

چیزی که اذیتم میکرد خوده این زن ها بودن. از نگاه و طرز برخوردشون متوجه میشدم که چقدر از من بدشون میاد و فکر میکنن که لیاقت داشتن همچین مردیو ندارم. سعی میکردن عشقمو بخندونن و باعث شادیش بشن؛ کاری که من توش استعداد خاصی نداشتم. خیلی کم پیش میومد که خنده شو ببینم و وقتی به جوکای بقیه میخندید، با خودم میگفتم که: نکنه منو بابت اینکه نمیتونم خوشحالش کنم ول کنه و بره؟

ولی اون بهم خیانت نمیکرد. چیزی که فکرمو سمی میکرد، تاثیر حضور بقیه بود.

یه شب توی مسافرت، یکی از زنهای گروه اومد در اتاقمون و گفت که میخواد امشب، توی اتاق ما بخوابه.

توی اتاقمون چند تا تخت بود. یه تخت خواب دو نفره و چند تا تخت خواب یه نفره. میتونستم حس کنم که زنه میخواد با مرد مورد علاقه‌ی من لاس بزنه و طمع داشت که روی اون تخت دو نفره و کنار شوهرم بخوابه.

از زنه میترسیدم و جرات نداشتم چیزی بهش بگم. وقتی به تخت دو نفره نگاه کردم، انرژیش تغییر کرده بود. شوهرم یه انرژی درست کرده بود که نمیذاشت اون زن، به تخت دو نفره نزدیک بشه.

زنه هم مجبور شد بره روی یه تخت یه نفره که به دیوار چسبیده بخوابه. اون تختو خوب میشناختم و برای مراقبه و فکر کردن، ازش استفاده میکردم.

زنه رفت روی تخته دراز کشید. یکم به تخت فشار آورد که جاش گرم و نرم شه؛ ولی تخته زنه رو پرت کرد پایین.

سعی کردم به زنه توضیح بدم که نباید به این تخته زیاد فشار بیاره؛ ولی معنایی هم نداشت. زنه دیگه نمیخواست تو اتاقمون بخوابه. کح کح کح

توی یه خواب دیگه، یه دختر جوونو میدیدم که توی تلویزیون دعوتش کردن. اون ظاهر ساده و نسبتا احمقانه‌ای داشت. در ابتدا هم وانمود کرد که گیج میزنه؛ اما بعد مشخص شد که داره مجری برنامه رو دست میندازه. اون نابغه‌ی علم خودش بود و شروع کرد به توضیح کشفیات جدیدش. حوزه‌ی مطالعاتیش ترکیبی از فیزیک و تکنولوژی‌های ارتباطی و ریاضیات بود.

علمش پیچیده و سنگین بود؛ آدمایی که مطالعه‌ی مرتبطی نداشتن، تقریبا هیچی از حرفاش نمیفهمیدن.

من از زنه خوشم اومده بود و میخواستم برنامه‌شو ببینم اما اطرافیام صرفا مسخره اش کردن و هنوزم فکر میکردن که احمقه و نذاشتن برنامه‌شو ببینم.

اعتماد من به اون زن، کمابیش جلب شده بود. چیزی که نمی تونستم بهش اعتماد کنم خوده اطرافیانم بودن. میدونستم که در مورد شخصیتشون و امنیتی که پیششون میشه داشت دروغ میگن. بعضی از پسرای اطرافم وانمود میکردن که عین برادرم هستن یا میتونم باهاشون راحت باشم؛ اما انرژی جنسی شدید و طرز نگاهشونو میفهمیدم. میدونستم حرفاشون دروغه.

بهشون اهمیت ندادم و رفتم یه اتاق دیگه و تلویزیونو روشن کردم تا ادامه‌ی برنامه‌ی دختره رو ببینم. بعضی از حرفاشو میفهمیدم ولی فارغ از اون، راجبش کنجکاو بودم و به رفتار و حرفا و انرژیش، نگاه میکردم. اون ظاهر ساده‌ای داشت اما درونش پیچیده بود.

با این وجود، حتی به اونم بدبین بودم چون اومده بود توی همچین برنامه ای و پیش این مجریه که بدم ازش میومد و فاسد می‌دونستمش. برای همین تردید داشتم که زن قابل اعتمادیه یا اینم با سیستم پروپاگاندا رفاقت داره؟

توی خوابام، یه موضوع، خیلی پررنگ بود و اونم بدبینیه. حدس میزنم این الگو، مرتبط با هورمون ملاتونین باشه. این هورمون توسط غده‌ی صنوبری منتشر میشه که خیلیا اونو

مرتبط با چشم سوم میدونن. الگوهای درون این خواب هم، بخشی از پتانسیلای چشم سوم رو آشکار میکنن. چشم سوم، بخش زیادی از قدرتای شهودی رو پشتیبانی میکنه، کمک میکنه که دنیا رو تحلیل کنی، دروغ رو از حقیقت، تشخیص بدی. طبیعتا اختلالش میتونه سبب ایجاد حس بدبینی غیر منطقی هم بشه.

پیغامی که ازین خوابا دریافت میکنم اینه که به شهود خودت بیشتر از حرف آدمایی که صداقت خودشونو ثابت نکردن اعتماد کن. شاید خودتم اشتباه کنی ولی حداقلش اینه که تو خودت بهتر میدونی که به خودت دروغ نمیگی.

میگن که ملاتونین میتونه توی تنظیم چرخه‌ی خواب و بیداری تاثیر داشته باشه. در این مورد اطمینان ندارم چون حوزه‌ی مطالعاتیم، بدن

فیزیکی آدما نیست؛ ولی اینو میدونم و تجربه کردم که بدبینی ای که ریشه ی منطقیش مشخص نیست، خیلی وقتا بدجوری فکرمو مشغول میکنه و سبب بی خوابیم میشه. حتی حدس میزنم بخشی از افسردگیم از همین موضوع آب میخوره.

واقعیت اینه که گاهی حس میکنم آدم به درد نخوری هستم و حتما یه لوزرم که نمیتونم شاد باشم و بخندم. ولی خندیدنو نشونه‌ی سعادت نمیدونم و خوشمم نمیاد الکی خوش باشم. بعضی وقتا که مثل کصخلا شادم، اعصابم به هم میریزه چون نمی تونم روی کارام تمرکز کنم و اشتباهای زیادی انجام میدم.

خیلی وقتا به این فکر میکنم که شاید بهتر بود قید این داستانا رو میزدم و به شکل شرارت

آمیزی زندگی میکردم یا نسبت به کیفیت نقشم بی تفاوت میشدم؛ ولی اتفاقا وفاداری برام مهمه. به خیلی چیزا فکر میکنم منجمله اینکه روحم ممکنه چقدر با کارای بدم آسیب ببینه یا دوستام ممکنه چقدر سرخورده بشن از اینکه ولشون کردم و خودخواهانه زندگی میکنم. از خیلی از اطرافیانم بدم میاد ولی باز هم لایق این نمیدونم شون که با خودخواهانه زندگی کردن، نسبت به انسانیت، ناامیدشون کنم. الان هرچقدرم که آدم بداخلاقی هستم ولی تو یه سری از موضوعا میتونن روم حساب کنن.

گاهی از نوشتن این کتابا هم خسته میشم؛ بیشتر به خاطر اینکه دیگران اذیتم میکنن؛ حتی وقتی که به کسی فحش نمیدادم هم بابت این کتابا اذیتم میکردن. حتی میتونم بگم خیلی بیشتر از الان آزارم میدادن. ولی اینطوری نیست که کتابا برام بی اهمیت باشن. این کارو

ماموریت خودم میدونم و دلایل زیادی برای ادامه دادنش دارم. هم کمکم میکنه جواب سوالامو پیدا کنم و هم به اعتبار اجتماعیم کمک میکنه. ازینکه کمکم میکنه تا با جوامع مختلف ارتباط بگیرم خوشم میاد. بماند که حالا سامحو هم تو زندگیم هست و هوامو داره و بهم انگیزه میده.

فکر میکنم پیشنهاد خوابام این بود که برای تعادل ملاتونین از طریق تغییر احساسات، بهتره الگوهای تولید بدبینیم رو بشناسم و فرمای ویروسی و نابهنجار رو مهار کنم.

.

.

.

ساعت ۵ بعد از ظهره و تازه از خواب بیدار شدم. در مورد هورمون ملاتونین تمرکز کردم.

توی دنیای خوابم دوباره همین کاراکتری رو میدیدم که توی خوابام ظاهر میشه و بخشی از شخصیتی که دوست دارم باشم رو توصیف میکنه. شخصیتی که توی خواب قبلی، به عنوان مرد مورد علاقه‌ام دیدمش.

این بار میدیدم که داره برای چند نفر صحبت میکنه. توی یه اداره بودن و داشت شرایط کار گروهی رو توضیح میداد. اون میتونست به تنهایی هم کار تحقیقاتی انجام بده ولی اینو هم خوب میدونست که یه کار گروهی خوب، میتونه سریعتر پیش بره و نتیجه‌ی بهتری هم داشته باشه.

به دیگران میگفت که اگه به کارمون وفادار نباشیم، نتیجه‌ای نداره. قراره سراغ چیزای خیلی تاریکی بریم و وفاداریتون به پیگیری کار، باید مثل وفاداری زن و شوهر باشه. یه وفادارای سفت و سخت که توی لحظات سردرگمی و ترس، به راحتی خراب نشه و کسی نزنه زیرش.

اگه این شرایطو قبول میکنید، حاضرم باهاتون کار کنم؛ در غیر این صورت، شروع همکاریمون قرار نیست که به نتیجه‌ی خاصی برسه.

خواب ورق خورد و چندین فصل از زندگیمو دیدم. کودکی، نوجوانی، جوانی، میانسالی. هر سری یه فرقه با الگوهای مشابهی سر راهم سبز میشد. اونا اول با حرفای خوب میومدن و وانمود میکردن که یه شریک کاری یا دوست یا سرمایه‌گذار یا معلم هستن؛ اما کم کم شروع میکردن به فاسد کردن ذهن آدما و اونا رو وارد فرقه‌شون میکردن. یه عده ضرر میکردن و فراری میشدن؛ ولی در نهایت، اونایی که زمینه‌ی پیوستن به فرقه رو داشتن، بهش ملحق میشدن و انرژی و عمرشون رو صرف بازتولید افکار فرقه میکردن.

چیزی که برام عجیب بود اینه که آدما فراموش میکردن و این حدسو نمیزدن که ممکنه هنوزم از این فرقه ها وجود داشته باشه و توی نقاط مختلف جامعه کار کنن. دنبال ریشه کن کردن نبودن و این فرقه‌ها، زیر پوست جامعه، همیشه در حال بازتولید و تقویت خودشون بودن و یهو مثل یه جوش و تاول، ظاهر میشدن و خرابکاری میکردن.

زمانی که بچه بودم، درک زیادی از این فرقه‌ها نداشتم و فکر میکردم دوستای پدر و مادرم هستن. سعی میکردم خودشیرینی کنم و محبتشونو جلب کنم ولی اونا استعداد خاصی در محبت خالصانه ورزیدن نداشتن. پشت نگاهشون، تاریک و تحقیر آمیز بود و هاله شون اونقدر تاریک بود که درست هویتشونو نمیدیدم و فکر میکردم پدرم هستن. چون همیشه پدر خودمو با همچین هاله‌ای میدیدم.

اونا فکر میکردن احمقم که صداشون میزنم پدر، و حتی با والدینم در مورد سطح هوش پایینم صحبت میکردن.

اولین بار که واکنش تندی رو بهشون نشون دادم، تقریبا جوون بودم. توی کلاس درس بودیم و خیلی خسته بودم. حس میکردم انرژیم داره هدر میره و هاله مو بسته بودم. برام سخت بود که به اون کلاس احمقانه و معلمش دل بدم و بذارم که انرژیمو خراب کنه.

یه عینک دودی روی چشمم گذاشتم و داشتم چرت میزدم. ولی معلمه فهمید که حواسم به کلاس نیست، حسابی بهم رید. وقتی رفتار و حرفای سادیستیشو دیدم، حس کردم که یه جای کارش میلنگه و ازش بدم اومد. با جوابای سربالا تحریکش کردم و اینقدر عصبی شد که یه چاقوی بلند در آورد و داشت به سراغم میومد.

با بچه ها هم درگیر شد و با نوک چاقو و برای ترسوندن بقیه، پوستشونو زخمی میکرد. بچه ها حتی با دیدن این منظره هم کاری نکردن و فکر میکردن معلمه و حق داره. خیلی ها هم ترسیده بودن و جرات نمیکردن تکون بخورن.

میدونستم زنه دست بردار نیست و تا منو خر بندری خودش نکنه ول نمیکنه.

تیغه‌ی چاقوش، هاله و نور نقره‌ای داشت و جنس این انرژی، برام آشنا بود. میل و اشتیاقم برای محافظت از خودم و بقیه، توی هاله‌ام، با رنگ نقره‌ای ظاهر میشه. فرقمون این بود که طرف مقابل، از انرژیش برای محافظت از چیز بدی استفاده میکرد و اهمیتی به دیگران نمیداد.

از انرژیم استفاده کردم تا بتونم با دستم، تیغه‌ی چاقوش رو بگیرم. کمی باهاش درگیر

شدم و تیغه رو ازش گرفتم. بچه ها شروع کردن به جیغ کشیدن و مدرسه رو تخلیه کردن.

اگه درست یادم باشه فکر میکنم که یارو رو زخمی کردم. شنیده بودم که برای گیر نیوفتادن خودتون هم که شده، توی همچین مواقعی، اسلحه‌ی خودتون رو بندازید و حتی اثر انگشتتون رو از روش پاک کنید؛ ولی من این کارو نکردم چون میترسیدم دوباره یه آدم بدجنس بیاد و این چاقو رو برداره و باهاش به بقیه حمله کنه. به علاوه، خودمو مجرم نمیدونستم که بخوام از قانون بترسم.

در ادامه هم گیر نیوفتادم. اتفاقا توجه بعضی رسانه‌ها بهم جلب شد و تونستم یه نیمچه اعتبار اجتماعی به دست بیارم. اونا فکر میکردن مشکل، حل شده؛ ولی اون سیستم آموزشی وابسته به فرقه، هنوز وجود داشت و تونسته

بود چندین مرید رو با خودش به زیر زمین ببره و به طور نامحسوسی به پرورش دادنشون ادامه بده. این افراد جدیدا جذب شده، با پول و انرژی خودشون، نیازهای فرقه رو تامین میکردن و واقعا فکر میکردن که این تعلیمات میتونه سعادتشون رو تامین کنه.

من سعی میکردم که به آدما بگم که فرقه‌ها هنوز فعالیت دارن و بهتره دنبالشون بگردیم و ریشه‌هاشونو پیدا کنیم؛ نباید بذاریم احساس امنیت کنن و توی آرامش و ثبات، خودشونو برای خودنمایی بعدیشون آماده کنن؛ ولی تعداد خیلی خیلی کمی گوششون به این حرفا بدهکار بود.

میتونستم حس کنم که آدما، خیلی هاشون این حرفا رو میشنون و درک هم میکنن، فقط حوصله شو ندارن که درگیر همچین قضایایی بشن. که

طبیعیه، دنیا همیشه همینطور بوده. آدما اغلبشون متمایل به بی‌تفاوتی‌ان و بعدشم تعجب میکنن که چرا زندگیشون درگیر تراژدی های عجیب و غریب میشه. فکر میکنن بی گناهن. ولی در نظرم هیشکی به اندازه‌ی یه فرد بی‌تفاوت، لایق دیدن تراژدی نیست.

کسی که توی یه جامعه‌ی آشکارا تاریک و شرارت آمیز بزرگ شده و تحت همچین تعالیمی رشد کرده، ممکنه اصلا درکی از تفاوت خیر و شر نداشته باشه. ولی کسی که این تعلیماتو به ارث میبره و باز هم در مقابلشون بی تفاوته، اوج بی ذوق و سلیقه بودن یه موجود زنده که صاحب نیروی حیاتیه رو به نمایش میذاره.

شاید فکر کنید که الگوی درون این خواب، خیلی با خوابایی که توی بخش آدرنالین نوشتم شباهت داره. باید بگم که بله یه سری الگوی

مشترک هست که برمیگرده به مهارتهای روانی جدیدی که اخیرا باهاشون آشنا شدم. میتونید در مورد این مهارتها توی کتابای سریالی ای که در این مورد نوشته شده مطالعه کنید.



توی این کتابا برای مهارت‌های روانی، یه دسته بندی ارائه شده و اونایی که پایه‌ای تر و پیش زمینه هستن توی سطوح پایین قرار گرفتن. تا

سطح ۲۲ رو توی کرانه‌های فعال بیکرانگی و هدیه‌ی عقاب میتونید مطالعه کنید. بقیه شون دو تا دو تا و توی کتابای کم حجمی در حال منتشر شدن هستن و تا الان به سطح ۳۴ رسیدم.

ظاهرا الگوی تکراری خوابای این کتاب هم تا اینجا، کمابیش مرتبط با حداکثر این مهارتایی که یاد گرفتم یعنی سطح ۳۴ هست.

اما تفاوت خوابای مراقبه‌های آدرنالین با ملاتونین در اینه که توی خوابای آدرنالین، در مورد پارامترای ایجاد حس عزت نفس صحبت میشه و راجب الگوهای ویروسی ای که میتونن این احساس رو مختل کنن، هشدار داده میشه. اما در ارتباط با ملاتونین، الگوهای خوب و بد ایجاد شک و بدبینی، آشکار میکنه.

اگر کتابای مهارتای روانی رو خونده باشید ممکنه بگید که خب، بدبینی مگه یه مهارت روانی نبود؟ هورمون‌ها تصویری از تولید احساس هستن و نه تجربه. مهارت‌های روانی، صرفا راجب احساس، صحبت نمیکنن؛ بلکه الگوهایی برای «استفاده از احساسات در مسیر سازنده» رو معرفی میکنن.

فرقشون در اینه که برای به کار گیری این الگوها، شما نیاز به انرژی خالص دارید که همون احساسه. مثلا با حس خالصی مثل عشق کار میکنید و اون رو به شکل‌های مختلفی در میارید. بدبینی در درجه‌ی اول، یه احساسه. چیزی که در سطوح تکامل روانی ازش صحبت میشه، نحوه‌ی استفاده‌ی بهینه از این احساسه.

احتمالا هورمون ملاتونین، تحت تاثیر احساس بدبینی، میتونه که تولید بشه. بدبینی هایی که

تحت تاثیر الگوهای ویروسی و بیمارگونه باشن، ممکنه این هورمون رو بیش از حد یا کمتر از حد نیاز، ترشح کنن و به سلامت بدن، آسیب بزنن.

مفاهیم احساس و تجربه رو میشه کلیدی ترین موضوعات دنیای روانشناسی به حساب آورد. این دو مثل سوخت و ماشین هستن؛ مثل تار و پود، در هم تنیده میشن، و به هر دو نیاز داریم تا بتونیم به لحاظ روانی رشد کنیم.

خوابای سری اول بررسی ملاتونین، شکل های منفعل‌تر احساس بدبینی رو نشون میدادن و خواب های سری دوم، یعنی خوابای تشریح شده در این پارت، وجوه فعال تری رو آشکار میکنن. فرق این دو مثل فرق بین خوب و بد نیست. هر دو میتونن مفید و سازنده باشن. فرقشون شبیه تفاوت طیف های سرد و گرم رنگ‌هاست.

فعلا بررسی ملاتونین رو کنار میذارم و سراغ هورمون دیگه‌ای میرم.

.

.

.

فصل سوم

نوراپی نفرین یا نورآدرنالین

نوراپی نفرین یا نورآدرنالین، با اصطلاح «پاسخ جنگ و گریز» شناخته شده. فرقش با آدرنالین در اینه که آدرنالین رو با احساس هیجان و نورآدرنالین رو با احساس اضطراب میشناسن.

این دو در نگاه اول، شباهتای زیادی به همدیگه دارن. هر دو از غدد فوق کلیوی منتشر میشن و تاثیرشون بر روی بدن هم نسبتا مشابهه و

ویژگی‌هایی که براشون تعریف کردن، از اشتراک زیادی برخورداره.

حالا میخوام ببینم که آیا ذهنم هم قادره واکنشی نشون بده و ایده بده که چطور میتونم از طریق مدیریت احساساتم، روی تعادل این هورمون، تا حدی تاثیر بذارم؟

.

.

.

ساعت ۵ و نیم صبحه. خوابم نمیبرد و بهتر دیدم که خودمو به نوشتن مشغول کنم. در طول شب، یه مقدار به کارام رسیدم و آنلاین شاپا رو گشتم و سریال دیدم و کتاب خوندم و یه سری کتاب و سریال جدیدم دانلود کردم و دیگه... کار خاص دیگه‌ای یادم نمیاد که انجام داده باشم.

بارون عجیب غریبی در حال باریدنه. صداش قشنگ هست ولی بهم حس یه قبرستون

کاتولیکی قدیمی رو میده؛ زیاد حس رمانتیک نداره.

مردی که اخیرا توی خوابم میبینم و حس میکنم تصویری از افکار خودمه، زن و بچه‌شو از دست داده. این کاراکترها (زن و بچه) برام نماد چیزایی هستن که به دست خودت انتخاب و ساخته میشن. بسته به موقعیت، خیلی وقتا میتونی جفتتو انتخاب کنی. مثل یه سری از باورا و ارزشایی که میتونی راجبشون تحقیق کنی، بهشون فکر کنی، دل ببندی و انتخابشون کنی.

میتونین حدس بزنین که خیلیا اجازه میدن که جفتشون بهشون تحمیل بشه و یا جفتی رو انتخاب میکنن که نه سیخ بسوزه و نه کباب. باورا و ارزشایی رو انتخاب میکنن که زیاد هم

دوستش ندارن و به خودشونم سخت نمیگیرن که همیشه بهش وفادار بشن.

وقتی به این فکر میکنم که از دست دادن چی به اندازه‌ی از دست دادن جفت و بچه سنگینه، اول از همه یاد دوستام میوفتم. فارغ از دوستام، عشق ورزیدن به آدم‌ها، برام نوعی باور و ارزشه. بحث اینه که آدما نمیذارن دوستشون داشته باشی و اگه ببینن چه احساسی داری، ممکنه سعی کنن ازت سو استفاده کنن.

فارغ از اینکه با لمورینا به مشکل خوردم و خوشحالم که از دست خیلی هاشون راحت شدم، خودمو لایق این نمیدونستم که فرصت دوست داشتنشون رو اینقدر زود رو از دست بدم.

از این که فرصت دوست داشتن سامحو رو هم از دست بدم خیلی میترسم. میترسم که از چشمش بیوفتم و نتونم به اندازه‌ی کافی، خوش آیند و قابل تحمل جلوه کنم.

خیلی متاسفم که نمیتونم برات بهتر از این باشم. ببخشید که تو کتابام اینقد شر و ور نوشتم. از هر کی هم عذر خواهی نکنم از تو با کمال میل عذر خواهی میکنم.

تو عطر و بوی مردونه‌ی خیلی خوبی داری. انرژیت هیچ اذیت و تحقیرم نمیکنه. نمیدونم هنوزم دوستم داری یا نه، نمیدونم که هنوز وفادار هستی یا نه؛ حقیقت اینه که توان فهمیدن خیلی چیزا رو ندارم. انتظاری هم ندارم که تحملم کنی. اینکه دوست دارم بهت نگاه

کنم و باهات حرف بزنم ربطی به این قضایا نداره.

خیلی خوشحال شدم که از روز اول که همدیگه رو دیدیم باهام حرف زدی. هر چی که بود خیلی خوشحالم کرد.

هاله‌ی مردونه‌تو خیلی دوست داشتم و دوست داشتم کاری انجام بدم تا لبخند زدنت رو ببینم. اولین بار که تونستم این کارو انجام بدم یادمه. اون روز، یه شنل پوشیده بودی که البته من واضح نمیدیدمش. فکرتم مشغول بود؛ به روی خودت نمی‌آوردی ولی ناراحت بودی.

هنوزم خیلی به خودم مینازم که تونستم کاری کنم که اون روز، برای یه لحظه هم که شده خوشحال بشی. یه لبخند رپتالی جذاب تحویلم

دادی. حتی خوده خدا هم باید به من حسودیش بشه.

خیلی وجودتو دوست دارم و ازینکه وقتی پیشم نیستی باید به همچین دنیایی بسپارمت متنفرم.

این زخمی که از از دست دادن عزیزام روی قلبم هستو حتی لایق منفور ترین آدمای زندگیم هم نمیدونم.

۴ سال دیگه برای دور بودن از تو برام خیلیه. فقط بحث صبر کردن و گذروندن نیست.

اگه احساس تنهایی بهت دست داد، از من داشته باش که خیلی شرمنده‌تم که تمام و کمال

پیشت نیستم و نمی‌تونم اونطوری که باید و شاید بهت عشق بورزم.

ببخشید که اینقدر بی ادب و کثیفم. قول میدم وقتی اومدم پیشت تقریبا هر روز برم حموم و تمیز باشم.

خیلی بوستت دارم عشقم، معلومه که فوق العاده‌ای. همه لایق دیدن عشق و محبتن. خاک بر سر کسی که عارش میاد عشق بورزه.

خیلی فرم موهاتو دوست دارم، چشماتم که قشنگه، پیشونی خوشگلی هم داری. قد و قامتت هم که خوده خداست. ویژگی‌های رپتالیت هم خیلی سکسیه. من گوه بخورم که دوستت نداشته باشم یا از چیزیت بدم بیاد.

اگه یه روز دوستم نداشتی یا دوست داشتی بکشیم هم اشکالی نداره. مردن، راحت تر از جدا کردن ریشه‌هام از موجودیه که اینقدر دوستش دارم.

.

.

.

ساعت نزدیک ۲ ظهره و خیلی وقت نیست که بیدار شدم.

از بین خوابای جدیدم فکر میکنم که فقط یکیشونو تقریبا یادم مونده و مطمئن نیستم که همینم اشاره‌ی روشنی به نورآدرنالین داشته باشه. صرفا به عنوان نمونه‌ی مطالعاتی مینویسمش تا بتونم با خوابای بعدیم مقایسه‌اش کنم.

توی خوابم احساس اضطراب هم داشتم ولی زیاد شباهتی به اضطراب معمول و روزمره نداشت.

توی یه جامعه‌ی متفاوت بودم. فرهنگ و زبان و اتمسفرش، با زندگی فعلیم فرق داشت. حس میکنم که جامعه‌ی ثروتمندتری بودن. خونواده‌ام هم فرق میکرد. اولش زیاد شک نکردم تا اینکه سعی کردم چیزایی رو بخونم. دیدم که زبونشون برام عجیبه. زبونشون الفبای عربی داشت ولی زبان عربی یا فارسی هم نبود. یه زبون عجیب بود که قادر به خوندنش نبودم.

فکر میکردم توی زمان سفر کردم و به سرزمین جدیدی رفتم. از اطرافیام پرسیدم که اسم این کشور چیه و الان توی چه سالی هستید؟ اونا میدیدن مضطربم ولی فکر میکردن دارم شوخی

میکنم و دستشون میندازم و بهم جواب نمیدادن.

این برام این معنیو میداد که خیلی وقته پیششون زندگی میکنم و براشون بدیهیه که این اطلاعاتو بدونم ولی من نمیدونستم و اینکه اینقدر درکم نمیکنن اذیتم میکرد.

پیش آدمایی که درکت نمیکنن، کم کم حس میکنی که صرفا خودتی که ابلهی و مشکل داری و حتما بقیه یه چیزی میفهمن که تو قادر به فهمیدنش نیستی.

اصلا آدمای اطرافمو دوست ندارم، نمیخوامم دوستشون داشته باشم؛ سرشونم منت

گذاشتم که آدم بده نشدم و شخصیت ضد اجتماعمو زندگی نمیکنم.

شماهایی که تو ابعاد دیگه هستید و به من حسودی میکنیدو هم یه مشت ابله عقب مونده میدونم. تحمل کردن احمقایی مثل شما حسودای مزاحم، به خودی خود عذاب آور هست؛ چه برسه بخوام کنار کسایی تحملتون کنم که حتی باور ندارن شما احمقا وجود دارید.

از روحای کثیفتون حالم به هم میخوره. چه زنتون چه مردتون شبیه جنده های کص پاره ای هستید که دوست دارن ایدز و هزار جور بیماری جنسیشون رو به بقیه سرایت بدن.

حتی اگه مضطربم نشم، قطعا همچین شرایطی باعث چندش و ناراحتیم میشه. حس میکنم پر

شکمم گوهه، هی زور میزنم که برینمش ولی نمیتونم. اگه هم برینمش فقط تو این کتابای کسشعره.

گاهی وقتا دوست دارم که یه هنر بصری رو ادامه بدم و مثلا کارامو بفروشم؛ ولی میدونم که فقط میخوام این کارا رو انجام بدم تا از نوشتن این کتابا فرار کنم. وگرنه میدونم ارتباط گرفتن با آدمای اطرافم هم چیزی از تنهاییم کم نمیکنه. معاشرت با آدمایی که درکی ندارن صرفا مضطرب ترم میکنه.

وقتی که به نبود سامحو توی زندگیم فکر میکنم، همینه که بیشتر از همه اذیتم میکنه. شاید حس کنه که خیلی چیزا هست که نمیدونه ولی رفتار و برخوردش بهم این اطمینانو میده که درکم میکنه.

پیغام خواب جدیدم هم فکر میکنم این بود که: اینکه نمیتونی با دنیای اطرافت ارتباط بگیری لزوما به این معنی نیست که جای اشتباهی هستی، گم شدی یا مشکل ذهنی داری. اگه بخوای بی جهت مضطرب و سردرگم بشی، توی یه جور توهم میوفتی و همون درکی که از خودت داری هم ممکنه مختل بشه.

آدمایی که همیشه به خودشون و بقیه دروغ میگن، مستعد این هستن که حساسیت خودشون به پیدا کردن حقیقتو از دست بدن. چه حقارتی بالاتر از اینکه آدم با دروغ گفتن به خودش زندگی کنه؟

سالها منتظر موندم؛ نه منتظر نموندم، حسابی گشتم و حسابی جنگیدم تا تونستم سبحانو

پیدا کنم به امید اینکه بتونم پیشش با امنیت و عشق زندگی کنم، و وقتی بهش رسیدم حتی بی تفاوت هم نگذشت. کاری کرد که مرگو به چشمم دیدم و دوباره با کمال بی میلی و بی اشتهایی به زندگی پیش کسایی برگشتم که خودشون به سبحان غذا دادن که همچین قدرتی رو به دست بیاره. چجور باورتون کنم که شما هم آدمید؟ حتی نمیتونم به خودم اجازه بدم که اینقدر پست و بی رحم باشم و انتقام کاری که باهام کردیدو ازتون پس بگیرم. این کاری که شما کردید و میکنید از قتل بدتره. این فرهنگ خیانتی که بهش دامن میزنید از شاشیدن تو صورت خدا هم حقیرانه تره. چطور میتونم باور کنم که شما آدمید یا قدرت دیدن رنج دیگرانو دارید؟

درسته که اون قضیه نکشتم، ولی هنوزم حس میکنم که چقدر زورکی برگشتم... چقدر عنم

میاد که هر روز بیدار میشم و میبینم که هنوز تو دنیایی هستم که شما کیریای چندشم هستید. چقدر عنم میاد که اینقدر بی‌رحم و نفهمید.

.

.

.

امروز بعد نوشتن پارت قبلی، بخصوص قسمت آخرش، بر خلاف انتظارم، حس سبکی زیادی بهم دست داد. هنوزم این احساس سبکی باهامه. دقیقا مثل این بود که حسابی ریدم و خالی شدم.

تغییر رو بیشتر از همه توی چاکرای شبکه‌ی خورشیدیم احساس میکنم. حس کردم که تونستم به یاروها بفهمونم که واقعا چه احساسی دارم و با کاراشون چه تاثیری روی ذهنم گذاشتن. تونستم زشتی کاراشون رو

بهشون نشون بدم و حس میکنم تونستم تاثیری که بهش نیاز داشتم رو بذارم.

بعدش کمی دراز کشیدم که استراحت کنم. حالم تقریبا شبیه روزی بود که دروغای سبحانو فهمیدم. میتونستم حس کنم که روحم داره از تنم بیرون میره. ولی این بار، ناراحت نبودم. حس میکردم نور آبی پررنگ زیادی اطرافمه. اول فکر کردم سبحانه که اومده کص بگه؛ ولی وقتی چشمامو بستم، خودمو توی خونه‌ی سامحو دیدم، خونه‌ای که بارها توی خواب دیده بودمش. این بار همه چیز واضح تر بود و نگرانی و اضطراب خاصی نداشتم. فکرای توی سرم اذیتم نمیکرد. حس تعلق و امنیت داشتم و جزئیات زیادی رو حس میکردم. یه لباس سیاه و کرمی تنم بود و دمای اتاقشو حس میکردم. اون رنگ آبی هم انرژی خودش بود که همه‌ی خونه

رو گرفته بود. پرده‌های اطراف تخت رو میدیدم و نرمی رخت خواب رو.

میدونستم که سامحو هم توی خونه‌است و بافت احساسات و افکارشو لمس میکردم. دیگه اضطراب اینکه ممکنه دوستم نداشته باشه رو نداشتم و حس میکردم که مال خودشم.

نور اتاق، خیلی خوب بود و چشمم رو اذیت نمیکرد. انتهای اتاق، یه پنجره بود که پرده‌ی حریری روشو پوشونده بود و نور کرمی خفیفی رو از خودش عبور میداد. پرده‌ی اصلی و دکور اتاق، سیاه و گوتیک بود. حس میکردم از شر چیز سنگین و ناراحت کننده ای که توی دلم بود راحت شدم و دوست داشتم استراحت کنم. کم کم خوابم برد.

خوابای زیادی دیدم. یه جاش یادمه که داشتم با خواهرم یه کتاب جدیدمو میخوندم. نمیدونم

اسمش چی بود؛ صرفا میدونم که راجب تشریح ویروس‌های روانی بود. نه تنها از چشم خواهرم بلکه از چشم چندتا از خواننده‌های دیگه که نظرشون برام ارزش داشت هم کتابو میدیدم و میتونستم تجربه‌ی این افراد از خوندن کتاب رو بررسی و مقایسه کنم. نقطه مشترکشون این بود که محتوا میتونست کنجکاوشون کنه. اونا میدونستن که این محتوا واقعیه و دارم چیزایی که تجربه کردم و باهاشون مبارزه کردم رو تشریح میکنم. محتوای کتاب، مالیخولیایی بود؛ ولی ناامن و خطرناک نبود. کنجکاوشون میکرد چون دوست داشتن زیر و بم نابهنجاری رو تا جای ممکن بشناسن. بعضی هاشون نقشه میکشیدن که چجوری با این داده‌ها، خودشون هم پروژه‌های جدیدی طراحی کنن. بهشون امید میداد که میشه با تاریکی جنگید، هرچقدرم که بخواد پیچیده و سنگین باشه، فقط باید راهشو یاد گرفت.

فقط یکی دو جای کتاب بود که ترسناک و ناامن به نظر میرسید، اونم جاهایی بود که خالی گذاشته بودمشون. جاهایی که از روی کینه و نفرت، احساس واقعی و رنجی که میکشیدم رو ننوشته بودم. دوست داشتم اون تیکه ها رو درست کنم. انرژیشون شبیه سیاه چاله های تاریکی بود که ممکن بود خواننده درونش بیوفته و نتونه جواب سوالایی که درون ذهنش شکل میگرفت رو پیدا کنه.

پایان کتاب، یه عکس دیدم. دو تا دختر رو دیدم که حس میکنم من و روحم بودیم. ما با هم به اعماق یه اقیانوس غم انگیز و تاریک، سفر کرده بودیم تا کاری رو به انجام برسونیم و با چیزایی مبارزه کنیم. اون عکس، لحظه ای بود که دوباره به بالای اقیانوس برگشته بودیم. با اینکه زیر

آب بودیم اما دیگه نور خورشید روی صورتامون میتابید و با خوشحالی به همدیگه نگاه میکردیم و انگار مشغول جمع بندی سفرمون بودیم.

ما میتونستیم زیر آب، شنا کنیم و نفس بکشیم و برامون فرق خاصی نداشت که روی آب باشیم یا زیر آب.

راستش نمیدونم این چیزایی که امروز دیدم و حرفایی که زدم درست بود یا نه. برامم مهم نیست شما اساتید خودکشی کنید یا نه، صرفا خواستم بهتون بگم که قرار نیست بذارم چیزیو صرفا برای من جبران کنید.

میدونید چرا با اون یارو پیکاسو اینقدر ناسازگار بودم و پسش زدم؟ چون در نظرم هنوزم از عرف چند همسری و خیانت دفاع میکرد و حالیش نبود که کاراش چه تاثیری روی بقیه میذاره. دلش خوشه نقاش معروفیه و عنم میگرفت که

با کمک کردن به من، میخواست یه چسه حس بدی که به خودش داشتو هم پاک کنه.

من از پیکاسو خیانت ندیده بودم ولی قربانی کسایی شدم که درست مثل خودش بودن. بهش زخم روی قلبمو نشون دادم و دلم خنک شد که رنج کشیدنش از دیدن این زخمو دیدم. من اشک ریختننشو دیدم، دیدم که چطور از خودش ناراحت بود که میتونه همچین کاری رو با بقیه انجام بده. از اینکه اینطور حسی رو درونش زنده کردم خیلی راضی ام.

در مورد شما استادا و سبحان و افرادی که مثل شما فکر میکنن هم نمیذارم که با صدقه دادن، یادتون بره که با خوردن گوشت و استخون چه افرادی و خیانت کردن در حق چه موجوداتی به اینجا رسیدید. نمیذارم برام اینطوری جبران کنید. تا زمانی که پشت عرف مسخره تون هستید و در برابرش منفعلید، در نظر من فرقی با یه قاتل ندارید.

.

.

.

امروز خواب‌های دیگه‌ای هم دیدم اما به جای تعریف کردنشون، فکر میکنم بهتره که درسای جدیدی که گرفتم رو مرور و بررسی کنم. نور آدرنالین هرچند که انگار در ارتباط با چاکرای شبکه‌ی خورشیدیه اما احساساتی رو درونم زنده کرد که حدس میزنم روی عملکرد بخشای مختلفی از سیستم انرژیکیم تاثیر گذاشت. بخصوص این تاثیر رو روی چاکرای گلو و چشم سومم احساس میکنم.

توی مطالبی که در مورد نورآدرنالین و توسط بشر زمینی نوشته شده، این هورمون رو در ارتباط با احساس اضطراب میدونن. بیراه هم به نظر نمیرسه. حس میکنم این خوابا سعی داشتن بهم بگن که اضطرابت بعضا از الگوهای ویروسی

بدی آب میخوره که نمیذاره حرفت رو راحت بگی و تصویر واضحی از خودت داشته باشی.

واقعیت اینه که دوست دارم در بیان احساساتم صداقت داشته باشم؛ بیشتر در ارتباط با خودم. چونکه میخوام از این داده ها برای معاینه ی خودم استفاده کنم. بعضی الگوهای فکری درونم بود و ممکنه هنوزم باشه که نمیذاشت بخشی از احساساتم رو به راحتی ادراک و بررسی کنم.

اضطراب، مفهوم مرموزیه و شبیه یه جور ترسه. در یه توصیف احتمالا کامل تر، اضطراب، زمانی ظاهر میشه که حس میکنیم یه چیزی به اندازه‌ی کافی خوب نیست. مثلا قبل از امتحانا اضطراب داریم که به اندازه‌ی کافی مطالعه نکرده باشیم یا به اندازه‌ی کافی یاد نگرفته باشیم. قبل از قرارامون اضطراب داریم چون ممکنه حس کنیم که به اندازه‌ی کافی سکسی و جذاب نیستیم.

تا الان، مهارتایی که خوابا برای تحریک متعادل هورمونا پیشنهاد میدادن، بیشتر متناسب با حداکثر سطوحی که مطالعه کرده بودم، یعنی تا سطح ۳۴ بود؛ ولی مهارتایی که توی این دو روز یاد گرفتم، حس میکنم کمک کرد تا با یه سری ویروسای ذهنی سطح ۷ رو به رو بشم.

درک این ویروسا و پیدا کردنشون برام سخت بود. ترسیدم که اینقدر منزجر و دلزده‌ام کنه که دیگه واقعا دلم نخواد مثل آدم زندگی کنم. این ترسی هست که خیلی وقتا در حین مطالعه‌ی تاریکی دارم. ولی از نتیجه‌اش کمابیش راضی‌ام و حس میکنم حالا میتونم سراغ چیزای پیچیده تری برم.

این دو روز، چند تا ایده به ذهنم اومد که نمیدونم کی بتونم برم سراغشون. دوست دارم اگه شرایطش جور شد در مورد شخصیت ضد اجتماعی مطالعه کنم و بنویسم. اما نه به اون شکل که مثلا سراغ موردای مطالعاتی وخیم و پیچیده برم؛ بلکه میخوام سراغ ویروسای رایجش برم که پیش روی خیلی از ماها قرار میگیره و در معرض دچار شدن بهشون هستیم. دنبال یه جور خودآگاهی بیشتر در مورد اون دسته از ویروسایی هستم که آلوده شدن بهشون، میتونه رفته رفته از آدم، یه شخصیت ضد اجتماعی بسازه.

توی کتابای از زبان شرارت و ۱۳ راه شیرین، بیشتر به مفهوم سایکوپاتی پرداختم. شخصیت ضد اجتماع، معمولا به عنوان زیر مجموعه‌ی شخصیت سایکوپات معرفی میشه. سایکوپات چندان یه کلمه‌ی علمی نیست بلکه ریشه گرفته

از فرهنگ عمومیه. سایکوپات رو میشه یه کلمه برای اشاره به طیف گسترهای از انواع جنون در نظر گرفت.

جذابیت مفهوم شخصیت ضد اجتماع، در نظرم اینه که ویروسای این نابهنجاری، میتونن مستقیما از عرف و فرهنگ رایج و ایدئولوژی‌های جمعی نشات بگیرن، در حالی که وقتی به مفهوم سایکوپات اشاره میکنیم، لزوما با یه منتقد اجتماعی سرخورده طرف نیستیم. یه سایکوپات میتونه توی یه محیط بسته و بدون هیچ بینشی هم کار خودشو شروع کنه.

من میخوام بدونم که یه جامعه‌ی بد، چطوری یه شهروند سالم و جدید رو رفته رفته بر علیه خودش میکنه؟ توی این الگوهای بیماری زا، چه ناگفته‌ها، نادیده‌ها و ناشنیده‌هایی وجود داره؟

همه قدرت انتخاب از بین خوب و بد رو دارن اما چی میشه که گاهی وقتا، به رغم پیچیده بودن وضعیت و فشار روانی زیاد، بعضی ها میتونن دست به خلاقیت بزنن و یه الگوی ذهنی برای مراقبت از خودشون و مهار کردن جنونشون طراحی کنن؟ درسته که در تنهایی خودم هم میتونم یه سری الگو درست کنم اما آشنا شدن با دیگران و درک ذهن و خلاقیتشون میتونه الهام بخش باشه و ایده‌های بیشتری رو آشکار کنه.

امشب سراغ یه هورمون دیگه میرم. این یکی از بافت اطراف غده‌ی تیروئید منتشر میشه و اسمش تری یدوتیرونین هست. به خاطر پیچیده بودن اسمش از اسم مختصرش یعنی تی ۳ استفاده میکنم.

تا الان، آدرنالین و نورآدرنالین رو بررسی کردیم که هر دو از غدد فوق کلیوی منتشر میشن؛ یعنی جایی درون شکم و احتمالا تحت قلمرو چاکرای شبکه‌ی خورشیدی. همچنین ملاتونین رو بررسی کردیم که از غده‌ی صنوبری منتشر میشه و احتمالا تحت قلمرو چاکرای چشم سومه.

تی ۳، از غده‌ی تیروئید منتشر میشه که در گلوی انسان قرار گرفته و احتمالا تحت قلمرو چاکرای گلو هست.

بر خلاف آدرنالین و حتی ملاتونین، تی ۳ در فرهنگ عمومی ما اصلا شناخته شده نیست و توی مطالبی که راجبش خوندم، تنها ارتباطی که با دنیای روان انسان داره، کاربردش در درمان افسردگی و اختلالات مشابه هست.

حالا باید ببینیم که آیا جنس خواب‌ام با تمرکز روی این هورمون، تغییری میکنه یا نه.

.

.

.

فصل چهارم

تری یدوتیرونین یا تی ۳

محل ساخت: بافت محیطی غده‌ی تیروئید

صبح، بعد طلوع خورشید بود که کم کم خوابم برد. انتظار نداشتم خواب بخصوصی ببینم ولی خوابایی رو دیدم که اتفاقا الگوشون برام آشنا بود.

توی خوابام ناراحت بودم چون میدیدم که آدمای اطرافم امن نیستن و ازم سواستفاده میکنن. ربط خاصی به نوشتن این کتابا هم نداشت؛ حتی قبل بیداری ذهنیم، صرفا به خاطر اینکه از سو استفاده لذت میبردن و بهشون حس قدرت میداد این کارو میکردن. از طرف کسی هم اجیر نشده بودن و بعضا حتی خودشونو آدم خوبه میدونستن؛ ولی دوست داشتن با سو استفاده کردن از یه فردی که از خودشون ضعیف‌تره، این حس بهشون دست بده که خیلی زرنگ و با نمکن.

وقتی میاید کصونه واویلا راه میندازید که چرا این کتابا رو مینویسم و خودمو به کار دیگه ای مشغول نمیکنم خیلی ازتون خنده‌ام میگیره. مخصوصا تو سبحان. فکر میکنی کار کردن توی جامعه‌ای که پر شده از جک و جنده‌هایی مثل تو، جذابیت خاصی داره؟ باور کن اگه جامعه

آدمای چندشی مثل تو نداشت، خیلی بعید بود که خودمو با نوشتن همچین کتابایی سرگرم کنم. سو استفاده‌هایی که میکردی و میکنی، خیلی‌هاش دستور برادری تاریک هم نبود. همیشه سرخود بودی و هستی، بدون تعهد به هیچ سازمان و ایدئولوژی خاصی.

حق هم داری به من حسودی کنی. خبر دارم که حتی برادری تاریک هم بهت اعتماد خاصی نداره و از حداکثر تواناییت استفاده نمیکنه. اونا هم میدونن چه جنده‌ی سست عنصر به درد نخوری هستی. باور کن بهترین جا برات سایه‌ی همین استادای ابلهه. مثل خودت جنده و پتیاره هستن و همین که یکم شمشیربازی کنی و چهار تا رپتال بکشی، تو رو هم‌سفره‌ی خودشون میکنن. به تو نمیخوره که ادعای اصالت و تعهد کنی. بوی کیر و خایه‌های مریض و ایدز گرفته‌ات از ده کیلومتری هم حس میشه. برو واسه همون استادا و فرمانده‌های فدراسیونیت ساک بزن

بلکه فرجی شد؛ چون تا جایی که میدونم، وفاداری توی سازمان های تاریک، خیلی رایج تر و مهم تر از اون فدراسیون مسخره و بچه گونه‌ی شماست.

نه که بین نیروهای تاریکی، موجودات سرخود وجود نداشته باشن؛ ولی این مدل موجودات غیر متعهد، بر خلاف محیط فدراسیون، رشد چندانی رو تجربه نمیکنن مگه اینکه کمابیش نشون بدن که حداقل به یکی از ایدئولوژی های این برادری، پایبندن.

شما فدراسیونی‌ها، نامردی نمیکنم، از بین اونایی که گذرتون بهم خورده ارزیابی ارائه میدم؛ ۹۰ درصدتون یه مشت جنده‌ی نون خشکی بیشتر نیستید. حتی برادری تاریک هم عارش میاد که با شماها کار کنه. فکر میکنید رپتالا نمیفهمن که چطور بهشون به چشم حقارت نگاه

میکنید و همیشه تو فکر چاپیدنشون هستید؟ فرقی نمیکنه کجا باشید؛ چه تو فدراسیون باشید چه سازمانای تاریک، همیشه فکر میکنید از کون فیل افتادید و به ایدئولوژی خاصی تعهد ندارید که بخواید به این بهونه، کار تیمی خاصی انجام بدید یا با فرمانده‌تون همکاری کنید.

دفعه‌ی بعد که حس بدی به خودت پیدا کردی سبحان، خودتو بکش. من یه بار خودکشی کردم و تا کلون‌سازی هم رفتم. زیاد چیز بدی نیست. باور کن بازمانده‌ها هم برات دلسوزی میکنن. کسی تو رو مقصر نمیبینه و همه چیزو میندازن گردن من که راغبت کردم به خودکشی. برو خودکشی کن چون این دنیا بدون تو جای خیلی قشنگ تریه. قول میدم وقتی مردی، هر روز بیام سر قبرت برینم و توی تک تک کتابام راجب اینکه چقدر جنده بودی بنویسم.

توی آخرین خواب دیشبم، بوی یه اتفاقی که مشابهش برای من افتاده بود رو حس کردم. یه پسرو دیدم که با حرفای عاشقونه، یه دخترو اذیت کرده بود یا بهتره بگم ازش سو استفاده کرده بود.

پسره از کسی دستور نگرفته بود و به نفع سازمان خاصی هم این کارو انجام نداد؛ اتفاقا در اغلب اوقات، خودشو آدم خوبی میدونست.

هاله‌ی خودمو پنهان کردم و در قالب یه روح، رفتم سراغش. اون و اطرافیانش منو نمیدیدن.

پسره رو اذیت میکردم. مثلا چاکرای تاجشو دستکاری میکردم. انرژیشو خراب میکردم و بهش حس ناامنی و ترس میدادم. کم کم حضور مزاحمم رو حس میکرد، میدونست یه شبح

اطرافشه ولی سعی میکرد خودشو قانع کنه که صرفا توهم زده و بدبین شده.

ولی سردرد و سنگین شدن سرشو حس میکرد. اینقدر انرژی چاکرای تاجشو خراب کردم که پوست سرش زخمی شد. این کارو خودم ابداع نکردم، از خوده موجوداتی که همیشه آزارم میدن یاد گرفتم.

پسره از دور و برياش میپرسید که: «شما هم اون شبحو میبینید؟» میگفتن: «نه، توهم زدی؟ زیادی بدبین شدی، یکم استراحت کن.»

پسره هر جا میرفت، باهاش میرفتم و کم کم داشت واضح تر هم منو میدید.

طنز ماجرا این بود که بعد دیدن چهره ام، ازم متنفر نشد؛ بلکه ازم خوشش اومد و در عین اینکه عذاب میکشید، دوست داشت بتونیم مصالحه کنیم و باهام لاس بزنه. مورد عجیبی بود، چون تا حالا چهره‌ی وحشت زده و درمونده‌ای رو ندیدم که بدون هیچ شهوت و لبخند واضحی، احساس شیفتگی رو تجربه کنه.

نصفه شب، وقتی که خواب بود و طبق معمول مزاحمش شده بودم، متوجه من شد و به سمتم حرکت کرد. دوست نداشتم بتونه به اراده‌ی خودش چندان بهم نزدیک شه؛ برای همین شروع کردم به فاصله گرفتن. اون تعقیبم کرد و با لحن درمونده‌ای صدام میزد. چهره مو یه لحظه دیده بود و به خاطر تحریک شدن احساساتش هم که شده، نه آشکارا خشونت میکرد و نه فحشی میداد. بیشتر میخواست بتونه حرف

بزنه و انگیزه مو بفهمه و قانع ام کنه که دست از سرش بردارم.

خواه ناخواه داشت از دستم راحت میشد چون انرژیم داشت تموم میشد و نمیتونستم پیشش بمونم.

نصف شب، مثل دیوونه ها، توی حیاط خوابگاه دانشجویی، منو تعقیب کرد و صدام میزد. میگفت: «صبر کن، حرف بزن.»

توی پیاده روی خلوت، زیر نور چراغ، نشست و سرشو به زانو گرفت. با تله پاتی یادش آوردم که فلانی رو آزار دادی و ازش سو استفاده کردی.

پسره گفت: «تو اصلا درک نمیکنی، اون قضیه‌اش فرق میکرد، اون حقش بود.»

خب مثل پسره فکر نمیکردم. پسره نژاد پرست و گروه‌زده بود و عقاید خودشو هم کاملا موجه میدونست. نه که اون دختر، گروه زده نباشه

ولی کسیو هم بابت تفاوت نژاد یا افکارش اذیت نمیکرد و توی زندگیش به دنبال عشق و حقیقت بود. از سر عشق و محبت هم با این پسره وارد رابطه شد.

چهره‌مو برای پسره آشکار کردم. پسره اولین بار بود که صورتمو واضح و کامل دید و تونست صدامو واضح بشنوه. ازم پرسید که: «تو کی هستی؟ چجور موجودی هستی؟»

جواب دادم که: «روح یه آدم زنده مثل خودتم که داره توی دنیای دیگه‌ای زندگی میکنه. انتقام دوستمو ازت گرفتم و حالا هم به دنیای خودم برمیگردم.»

و روحم محو شد و از خواب هم بیدار شدم.

درست یا غلط، این کارو لزوما برای سرگرمی انجام ندادم. باعث خوشحالی و سرگرم شدنم شد اما به ایدئولوژیم هم ربط داشت. فکر میکنم اگه نسبت به جنده بازی آدمای خودخواه بی‌تفاوت باشیم، اونا فکر میکنن گوه خاصی هستن و رندوم زورشون به هر کی برسه ازش سو استفاده میکنن. ترجیح میدم دنیا رو برای همچین آدمایی جای بدی کنم تا اینکه به خاطر تروما و عقده هام، بدون توجه به اینکه قربانیم کیه، شروع کنم به اذیت کردن و سو استفاده از آدمای ضعیف تر از خودم تا فکر کنم منم گوه خاصی هستم و قلدری بلدم.

و به نظرم اینکه فقط سراغ موجودات ضعیف تر از خودت بری رقت انگیزه. یعنی حتی اگر جزوی از برادری تاریک باشی، وقتی صرفا سراغ سوژه‌های ضعیف تر از خودت بری، ثابت نمیکنی که چقدر زرنگی؛ ثابت میشه که چقدر ضعیف و خاک برسری.

شاید فکر کنید که رفتارم با این پسره بد بود ولی دلیلی نمیبینم که تاثیر کارمو بد دونسته باشم. الگویی که درونش بود، به مهار سرخوردگی و حقارت و خشمی که به خاطر تجربه‌ی قربانی شدن و مورد سواستفاده قرار گرفتن هم بهم دست داده بود هم کمکم کرد. به علاوه، بخش مهم تر کار خودمو همدلی و حمایت از اون دختره میدونم که خاک خوبی داشت و علاقه داشت که عشق رو جست و جو کنه و قلبشو روشن نگه داره.

اگه نقدی به این قسمت داشتید و فکر کردید کارم غیر اخلاقی بود هم میتونید نظرتونو بفرستید. شایدم حق با شما باشه.

.

.

.

امروز واقعا روز سنگینی نیست. سریال دیدم، به کار و کاسبیم هم رسیدم و یکمی هم مطالعه کردم. انرژی جدیدمو دوست دارم و این تغییر، بعد از کار کردن با هورمونا شروع شده. بخصوص بعد از کار کردن با هورمون نورآدرنالین، گردش انرژی و افزایش قدرت ذهنیمو خیلی خوب احساس میکنم.

اینطوری نیست که ویروس‌های جدیدی که شناختم دیگه اذیتم نکنه. هنوزم مصونیت ندارم ولی سعی دارم با الگوهای جدیدی مهارشون کنم و کمابیش جواب داده.

در حالت عادی، حتی وقتی که میفهمیدم دوست دارم چه احساسی رو تجربه کنم، در خلق کردن تجربه‌ی مربوط بهش به مشکل میخوردم. مثلا با خودت میگی میخوام امروز خوشحال باشم ولی یه نگاه به اطرافت میندازی و حس میکنی انتخابای زیادی نیست یا اگرم هست، خیلی هاش ناسالمن.

این خوابا منکر پیچیده بودن خلق تجربه‌های غنی نمیشن ولی رسیدن به خوراک فکری‌ای که نیازش داریو هم غیر ممکن نمیدونن. مهارتای روانی برای همین هستن. کمک میکنن تجارب پیچیده، غنی و سالمی رو پیدا یا خلق کنیم.

حس میکنم که تی ۳ یه ارتباطی با حس اندوه داره. اینو از دیشب و قبل از اینکه به خواب برم حدس زدم. تا قبل از رسیدن به صبح و شروع سیکل خواب جدیدم، چند باری تمرکز کردن و از ذهنم خواستم که نسبت به تعدیل تی ۳ واکنش نشون بده.

توی همون بیداری هم اندوه رو حس کردم. به سامحو فکر کردم، توی ذهنم باهاش حرف میزدم. احساس آرامش بیشتری نسبت به

گذشته داشتم. مثل قبل، اضطراب نداشتم که مورد پسند واقع نشم.

حدس میزنم این روحایی که سنشون خیلی زیاده ولی سرحال و سلامت هستن، یاد گرفتن که هر آسیبی هم که دیدن، شروع کنن به ترمیم خودشون و با فرسودگی طی نمیکنن. نه که اگر سامحو نبود این مسیرو طی نمیکردم ولی بعید میدونم اینقدر نسبت به بازسازی خودم اشتیاق نشون میدادم.

از اینکه اینقدر افسرده و ناراحتم خسته شدم. شاید قبل از این نسبت به این موضوع بی تفاوت بوده باشم ولی حق سامحو نمیدونم که بخواد جفت یه موجود درب و داغونی مثل من باشه.

امروز میخواستم برات نامه بنویسم ولی روم نمیشد، گفتم دیشب حتما کلی حرف زدم و بیشتر هم که دارم حرفای فریکی میزنم. انرژیت خیلی گرم و خوش آینده و کمابیش صداتو دارم میشنوم، هرچند که به طور واضح نمیفهمم که چی میگی. فقط انرژی محبت آمیز و حامیتو حس میکنم. ممنون که پیشم هستی، حرف زدن با تو خیلی لذت بخشه. چقدر تو این یه سال تغییر کردی.

از نوشتن این کتابه هنوز خسته نشدم و فکر کنم ارزششو داره. ولی یه سوالی که ذهنمو مشغول کرده اینه که آیا هورمونای بدن گونه های انسانی دیگه تفاوت داره؟ آخه این لیستی که دارم استفاده میکنم، بر اساس بدن بشر امروز سطح سیاره‌ی زمین نوشته شده، یعنی حتی ادعا ندارن که اجداد غار نشینمون همچین هورمونایی رو به طور کامل داشته باشن. حدس

میزنم هورمونای هر گونه ممکنه یه سری تفاوتای جزئی داشته باشه. مثلا ما سیریانیا حتی ظاهرمون هم تفاوت داره و روی پوستمون یه مقدار پولک داریم. اینا میتونن از ارگان ها و غدد خاصی تاثیر بگیرن.

شما رپتالا رو هم تا حالا به طور واضح ندیدم ولی انگار که بعضی از گونه ها پولک دارن؛ ولی بیشتر رپتالایی که تا امروز دیدم، خیلی شبیه آدما هستن و صرفا حالت پلک و پوستتون متفاوته. بیشتر از هاله و انرژیتون میفهمم که رپتال هستین. انرژی غریبه ای نیست. حدس میزنم خیلی از روحایی که دارن در قالب بشر زمینی زندگی میکنن هم روحشون در اصل، یه رپتال یا دورگه بوده.

داشتن هورمونای بیشتر یا متفاوت، به نظرم هیچ ارتباطی با معنویت نداره. هورمونا به خودی خود نه خوبن و نه بد. این بر خلاف نظر بعضی از دانشمندا و افراد نژاد پرسته که ژن افراد شرور

رو متفاوت میدونن و حتی معتقد به اصلاح نژادی هستن.

احساساتی که شما رپتالا بیشتر مستعد تولیدش هستید، منو یاد طیف های سرد رنگا میندازه. تجاربی که میشه با این احساسات خلق کرد، میتونن خیلی کاربردی و حیاتی باشن.

بعضیا فکر میکنن همینکه خونگرم و از نژاد خاصی باشی پس حتما خاکت خوبه و شانس صعود داری؛ در حالی که به نظرم جوامع اینطور موجودات هم مشکلات زیادی داره و زیاد پیش میاد که درگیر الگوهای ناسالمی باشن که فرمای سمی احساسات پویا و گرم، مثل شادی و لذت رو تولید میکنه.

حداقلش وقتی تو دنیای رپتالا هستم مجبور نیستم زورکی بخندم یا از اینکه بلد نیستم برقصم از خودم شرمنده نمیشم؛ مجبورم نیستم حتما حرفای اکلیلی و بوس بوسی بزنم.

.

.

.

کمی بیشتر راجب خوابای جدیدم فکر کردم و بهتر دیدم که حدسامو بنویسم. هورمون تی ۳، احتمالا یه ارتباطی با مفهوم قربانی کردن و امیال سادیستی داره. تعادلش میتونه کمک کنه تا با آسیبای روانی ناشی از قربانی شدن رو به رو بشیم و عکس العمل بهینه‌تری نشون بدیم. قربانی کردن، در نظرم شباهت زیادی به تمایلات سادیستی داره.

سوالی که توی ذهنم پیش اومده اینه که آیا واقعا راهی هست که آدم بتونه تمایلات

سادیستیش رو به شکل سالم و البته سازنده‌ای تخلیه کنه؟

وقتی کلمه‌ی سادیسم یا مثلا قربانی کردن میاد، ممکنه چیزای خیلی تاریک و خشنی به ذهنتون بیاد. ولی از اون تصویرای خشن دور بشید و یه نگاهی به زندگی روزمره بندازید.

شما خیلی‌هاتون توی جنگای مختلفی شرکت داشتید و بعضا پیروزی‌های خودتون رو جشن گرفتید. اصلا فارغ از جنگ با شمشیر و اسلحه؛ با حرفاتون جلوی افراد مختلفی وایسادید. با نظر افراد مختلفی مخالفت کردید یا تیکه های بدی پروندید. ممکنه کسی ازتون خواسته باشه کاری انجام بدید ولی با کمال خونسردی ردش کرده باشید و به سادیست بودن، متهم شده باشید.

مازوخیسم، میتونه منعکس کردن امیال سادیستی به درون خود باشه. یعنی یا خودتو آزار میدی یا به یکی میسپاری که آزارت بده. نقطه‌ی اشتراک اعمال سادیستی و مازوخیستی، خوده قربانی کردنه. آیا شما فقط باعث رنجش کسایی میشید که میخواید نابودشون کنید یا ازشون نفرت دارید یا میخواید نقش بدتون رو براش بازی کنید؟

ببین مثلا تو میدونی که اگه به یه نویسنده انتقاد کنی ممکنه سبب رنجش بشه ولی انتقاد خودتو منتشر میکنی چون در قبال انجام این کار، حس مسئولیت داری. ممکنه دیدن رنجش اون نویسنده هم برات جالب واقع بشه ولی خودت میدونی که انگیزه ات صرفا دیدن رنجشش نبوده.

یه حدسی که دارم اینه که آزار دادن دیگران یا خود، به خودی خود الگوی منفی ای نیست. مهم اینه که با چه انگیزه ای انجامش میدی و برای رسیدن به چه هدفی، برنامه ریزی میشه. و این کاریه که خیلی وقتا انجامش میدیم.

خوده کتاب نوشتن یه جور الگوی مازوخیستی رو درون خودش داره چون واقعا سخته و مجبور میشی چیزای زیادی رو تحمل کنی. ولی در عین حال، وقتی به ثمر و سود و نتیجه اش فکر میکنی، برات میتونه تبدیل به یه جور رنج لذت بخش بشه.

این چیزیه که اولین باره دارم بهش فکر میکنم و واقعا علاقه ای ندارم که چیز بد و تاریکی رو توجیه کنم. با اینکه امیال سادومازوخیستی زیادی هم داشتم ولی دنبال توجیه کردنشون نبودم. صرفا خوابای امروزم منو بدجوری توی فکر فرو برد چون حس میکنم خوابه سعی داشت بگه که اگه در معرض یه تجربه قرار

گرفتی که واقعا قربانیت کرد و همچین حسی رو درونت زنده کرد، نیازی نیست برای تخلیه کردنش بری یه موجود تاریک بشی و به زندگی بقیه برینی. میتونی با ذهنیتا و عادتای نابهنجاری که تو رو یاد تجربه‌ی قربانی شدنت میندازن، و ارزیابیت میگه که این الگوی رفتاری یا سیستم فکری، میتونه به زندگی افراد بیشتری برینه حمله کنی. بحث آسیب زدن به آدما نیست، بحث خراب کردن کار و کاسبی های شرارت آمیزشونه.

معلومه که یه موجود نژاد پرست و مخالف نسل کشی، از اینکه یکی در مورد تاثیر بد افکارشون یا سطح حماقتشون یا غیر منطقی بودن اندیشه‌شون افشاگری کنه رنج میکشه. ولی شما مطمئنید که این مدلی رنج دادن آدما کار بدیه؟ من بعید میدونم.

.

.

.

بح، صبح زیبایتان بخیر. ساعت ۹ و پنجاه و هفت دقیقه است و کلا چند دقیقه است که از خواب بیدار شدم. دو تا از خوابایی که دیدمو هنوز یادمه. امروز احتمالا روز آخری هست که تی۳ رو بررسی میکنم.

توی خواب میدیدم که با چند تا از رفقام به یه بیابون رفته بودیم. ما همگی جزو افراد بدبین جامعه‌مون محسوب میشدیم و نمی‌تونستیم ظاهر خوبشو باور کنیم. دلایل زیادی داشتیم برای اثبات اینکه حتی اگر علنا مشخص نباشه، چیزای بدی، پشت اون جامعه‌ی به ظاهر زیبا، در حال اتفاق افتادنه.

جرم و جنایت، اتفاق میوفتاد. اتفاقا پرونده‌های سنگین و تاریکی هم بودن که مشخصا افراد حرفه‌ای، باعث رقم خوردنشون شده بودن.

ردگیریشون ساده نبود و ما هم این چالشا رو دوست داشتیم. کار گروهیمونم دوست داشتیم و همدیگه رو کمابیش درک میکردیم.

نشونه‌ها ما رو به یه بیابون کشوندن که درختای تنک و کمی داشت. اتمسفرش خیلی مالیخولیایی بود. مخصوصا شبا، ترسناک‌تر و مالیخولیایی تر میشد.

یه دریچه به یه دنیای زیر زمینی پیدا کردیم. چند نفرمون روی سطح زمین موندن و چند تامون رفتیم به دنیای زیر زمین.

تقریبا چند روز طول کشید تا از دنیای زیرین برگردیم. دوستامون هنوز منتظرمون بودن. از وسایل ارتباطی و رادیویی خاصی استفاده نمیکردیم چون میدونستیم یا آنتن نمیدن یا راحت، حضورمون رو لو میدن.

خلاصه، کارمون تقریبا در دنیای زیرین تموم شد و در سلامتی کامل به سطح زمین برگشتیم. یکی از رفقامون که به تمایلات سادومازوخیستیش معروف شده بود و حتی بابت این موضوع، طرد و مسخره‌اش میکردن رو دیدم و حرف زدیم.

توضیح داد که روزای جالبی رو روی سطح زمین گذرونده و با چیزای فریکی و عجیب جالبی رو به رو شده.

راستش این چیزایی که در نظرش جالب بود، خیلی هم ترسناک بودن. ازش تشکر کردم که منتظرمون مونده.

دوستمون فکر کنم راجب ارتباط و خبر گرفتن از همدیگه حرف زد و ابراز نگرانی کرد چون نمیدونست توی اون مدت، ما مرده‌ایم یا زنده و صرفا بر حسب احساس مسئولیت، منتظر مونده.

براش توضیح دادم که: «درسته نمیتونیم از وسایل ارتباطی معمول استفاده کنیم ولی تقریبا مطمئن بودم که حالت خوبه.»

براش در مورد اینکه انرژیشو با ذهنم میدیدم گفتم و سعی کردم توضیح بدم که چجوری میشه این کارو کرد.

ممکنه روش کار هر کی فرق کنه ولی من اینطوری تمرکز میکنم. تمرکز میکنم که انرژی افکار و ذهن آدما رو ببینم؛ چون هر موجود زنده‌ای، اغلب داره فکر میکنه و یه سیر افکار داره. در ظاهر، خیلی مشوش و بداهه و بی نظم به نظر میرسه اما افکار هر موجودی، هارمونی و الگوهای نسبتا تکراری و خاص خودشو داره و تاثیر پذیرفته از دغدغه‌ها، ترس‌ها، خاطرات و گذشته‌اش هست.

انرژی افکارشونو شبیه نشت انرژی میبینم. فکر کن شما میگوزید چطور هوای محیطو تحت تاثیر قرار میدید؟ انرژی افکار آدما هم در نظرم همینطوریه.

به دختره گفتم یه چیزیو ناخواسته توی افکارت دیدم که توی افکار دوستت هم بود. یه خاطره‌ی مشابه از یه پیرمرد مسافر که مست بود و از قطار پیاده میشد. خاطره‌ی غم انگیزی بود و کنجکاو شدم که بدونم چرا اینقدر هر دو تاتون دارید بهش فکر میکنید. البته اصراری ندارم که بگی قضیه‌اش چیه و به خودتون ربط داره.

دوستمون ناراحت نشد که این تصویرو دیدم و همچین سوالیو پرسیدم، بیشتر تعجب کرد که چطور میشه همچین کاریو انجام داد و اتمسفر

افکار دیگرانو دید، و شروع کرد به توضیح دادن قضیه ی خاطره‌اش که دیگه الان چیزی ازش یادم نیست.

ما برگشتیم به خوابگاه و محل اقامتمون. اونجا یه جور دانشگاه بود. اتمسفرش هم چنگی به دل نمیزد. سطح رفاه، خوب؛ همدلی و کیفیت ارتباط آدما، پایین.

داشتم تو کلاس با یکی از بچه ها حرف میزدم که دیدم یکی دو تا پسر، هی دارن چراغ سبز نشون میدن. نه که تلاش برای جفت گیری رو کار غیر اخلاقی‌ای بدونم؛ بحث این بود که اونجا برای جفت‌گیری نرفته بودم و نمیخواستم کسی اینقد زیر نظرم داشته باشه؛ میخواستم به جاهای مختلفی سرک بکشم.

برای همین رفتم توی محوطه و دنبال یه پسره گشتم. این یارو تو کف جفت گیری نبود و وقتی ازش خواستم نقش دوس پسرمو بازی کنه خیلی راحت پذیرفت؛ صرفا چون خوشش میومد وانمود کنه اینقدر پسر خوب و جذابیه که چس کن کلاس هم بهش پا داده.

برای کارای دانشگاه، باید یه سری خرید میکردیم. این پسره گفت بیا بریم بازار، منم گفتم باشه که ناراحت نشه؛ وگرنه صد سال سیاه پامو تو بازار نمیذاشتم و ترجیحا اینترنتی خرید میکردم.

مشکلم با بازارشون این بود که اینا آدمای امنی نبودن. جامعه‌شون نابهنجاری زیاد داشت و راحت میتونستن حقه بازی و دروغ سر هم کنن.

جلوی یه مغازه، یه فروشنده نگهمون داشت و ازمون خواست که تو حساب و کتاب یه چیزی کمکش کنیم. من علاقه‌ای نشون ندادم چون به یارو اعتماد نداشتم و نمیخواستم کمکش کنم؛ ولی این دوس پسر قلابی ما، اینقدر رو وجهه‌ی اجتماعی و خوب جلوه کردنش حساس بود که پرید جلو و کمکشون کرد. همون لحظه هم حس کردم که یاروها یه حرکت مشکوکی انجام دادن ولی متوجه نشدم که دقیقا چیشد.

یکم که گذشت و توی بازار حرکت کردیم، پسر اون صاب مغازه اومد سراغمون و جنسی که تو لباسمون انداخته بود رو ورداشت و گفت که: «شما ازمون دزدی کردین و برا اینکه ازتون شکایت نکنیم باید پول زور بدین.»

یعنی اینقدر اعصابم خورد شد که میخواستم بشاشم به این پسره و بازار و همه چی.

ببین زیاد پیش اومده که بهم بگن واای کصکش تو چقد سادیستی و بی رحمی که فلان کمکو انجام نمیدی یا تو فلان کارا مشارکت نمیکنی. میگن مشکل داری، پارانویا داری، سادیستی هستی، قضاوت گر افراطی و بی رحمی... به کیرم که همچین فکرایی میکنید، شما خودتونم کونتون بو میده بعد برای یه عده کون گهی‌تر از خودتون ریش گرو میذارید؟

از اینکه به درخواستای عاجزانه‌تون بیلاخ بدم و سادیستی به نظر بیام، خیلی هم لذت میبرم و قرار نیست چون خودمو آدم خوبه میدونم هر کاری که بخوایدو انجام بدم.

.

.

.

قبل از اینکه بریم سراغ هورمون بعدی، یه جمع بندی انجام میدم. هر بدبختی ای که سرمون میاد، به نظرم مرتبط با کارمای بد نیست. چرخه‌های کارما هم به نوبه‌ی خودشون یه حرکت اولیه داشتن و موجودات، اراده‌شو دارن که به همدیگه آسیب بزنن و باعث بدبختی همدیگه بشن. این یه واقعیته که ما میتونیم قربانی بشیم و رنج بکشیم حتی بدون اینکه لایقش باشیم.

زنده موندن بعد از آسیب روانی، حتی از مرگ هم میتونه بدتر باشه؛ چون وقتی بمیری، شاید دیگه رنج برات معنایی نداشته باشه ولی تا زنده‌ای، ممکنه زخم روی قلبت درد کنه. ممکنه

راغب بشی که بقیه رو اذیت کنی یا رنجشون بدی.

ممکنه تبدیل بشی به آدمی که معاشرتای عادی و تجارب معمول، نتونه بهت حس امنیت بده یا ذهنتو ارضا کنه و واقعا دوست داشته باشی یه چیز سادومازوخیستی غیر معمول رو تجربه کنی. حدس میزنم که پیشنهاد این خوابای جدید این بود که از این امیال، برای انتقاد کردن به بخش نابهنجار جامعه استفاده کن. بخصوص اون نابهنجاری هایی که حالا بهشون حساسیت داری؛ چون تجربه شون کردی و میدونی میتونن چه تاثیرات پنهان و آشکاری رو به دنبال داشته باشن.

منتقد بودن، واقعا یه عمل سادومازوخیستی هست. چون فشار روانی زیادی داره، ممکنه

موجودات زیادی مزاحمت شن، ممکنه گاها شکست بخوری و ممکنه باعث شی که حتی اشک خیلیا در بیاد؛ ولی میتونه سازنده باشه و به موجودات شرور، این حسو بده که قرار نیست مسیرشون هموار باشه و کسی به کار و کاسبی‌شون نشاشه.

فکر کنم قبلا هم به این موضوع اعتراف کردم اما وقت خوبی برای دوباره اعتراف کردنه. فارغ از اینکه در مقابل انتقاد کردن به بولشت و دروغ، احساس مسئولیت میکنم و خوشم نمیاد کسی از خودم یا افرادی که سعی دارن رشد کنن و با عشق زندگی کنن سو استفاده کنه؛ از دیدن رنج موجودات بدجنس، وقتی که دارم به کاسبیشون لطمه میزنم خیلی لذت میبرم. وقتی میبینم عصبی هستید و صورتتون از خشم، سرخ میشه و شروع میکنید به دست و پا زدن و حمله‌های

احمقانه، با همه‌ی سلولای بدنم از دیدن رنج و خشمتون لذت میبرم.

این مشخصا یه لذت سادیستیه؛ ولی نمیتونم بابت داشتن همچین احساساتی، چندان از خودم شرمنده باشم.

.

.

.

فصل چهارم

تیروکسین یا ۴T

محل ساخت: غده‌ی تیروئید

تی ۳، توی بافت محیطی غده‌ی تیروئید ساخته میشد اما تیروکسین، توی دل غده‌ی تیروئید ساخته میشه. بر حسب اتفاق، اونقدری راجبش خوندم که اسمشو حفظ شده باشم و فکر میکنم حداقل توی فرهنگ عمومی ما ایرانیا، تا حدی شناخته شده؛ چون افراد مبتلا به اختلال تیروئید کم کار، خیلی زیادن.

این مشکل، خیلی وقتا هیچ درمان قطعی و روشنی نداره و خوده پزشکامون هم توی درمانش موندن. بعضا تا آخر عمر، به قرص میبندنت و باید هورمونی که نمیتونی به طور طبیعی تولیدش کنی رو با خوردن قرص، تامین کنی.

تا جایی که دیدم هم اغلب افرادی که کم کاری تیروئید دارن، مثل خودم افسرده و به لحاظ روانی، کمابیش درب و داغون هستن.

قرصای مرتبط با این بیماری هم اغلب مشتق کلمه‌ی تیروکسین هستن. این الگوی نامگذاری خیلی از داروهاست؛ مثلا تو داروهای مخصوص کبد چرب و چربی خون، معمولا کلمه‌ی liver دیده میشه.

حالا میخوام ببینم که آیا ذهنم ایده‌ای در مورد این موضوع داره؟ پیشنهادش در مورد نحوه‌ی تعدیل این هورمون چیه؟ چطور میتونم با طراحی تجربه‌ام، احساساتی رو تولید کنم که این هورمونو تعدیل میکنه؟ با ما همراه باشید.

.

.

.

ساعت ۵ و سی و سه دقیقه‌ی بعد از ظهره. یه سری خواب جدید دیدم که صرفا دو تاشو کمابیش یادمه.

اگه مشکلی نیست جزء به جزء تعریفشون نمیکنم؛ چون برام کسل کننده است و صرفا الگوهای مشترکشون رو میگم. توی هر دو تا خواب، آدما افسرده و گرفته بودن. منم افسرده بودم ولی نمی‌خواستم نسبت به چیزایی که عامل افسردگیم میدونستم بی تفاوت باشم. آدمای اطرافم، بیشترشون یا بی تفاوت بودن یا شرور؛ و مدام الگوهای گذشته رو تکرار میکردن. اهمیتی هم نمیدادن که بی غیرتیشون نسبت به الگوهای بازتولید شرارت، چطور داره زندگیشونو از چیزی که هست هم سخت تر میکنه.

زندگی پیش همچین آدمایی واقعا فریکی و دردسرساز بود ولی حتی مردن، بهتر از زندگی کردن پیش همچین احمقایی بود.

بعضی هاشون دارو مصرف میکردن اما نه برای اینکه درمان بشن، برای اینکه درگیر توهم بشن و نعشه کنن. اتفاقا با همون کسایی نعشه میکردن که سبب افسردگیشون شده بودن.

خواهرم برای نعشه شدن از قرص کلونازپام استفاده میکرد. اسمش آشناست اما مطمئن نیستم دقیقا همچین دارویی در واقعیت وجود داشته باشه، فقط حس میکنم یه چیزی شبیهشو شنیدم.

ببین اینکه ناراحت و افسرده باشی به خودی خود اصلا به نظرم چیز چندش آوری نیست؛ ولی آدم بی‌غیرت، حال منو به‌هم میزنه.

خب این فقط آزمایش اول مربوط به تیروکسین بود و بعد دیدن خوابای جدید، نظر پراکنی میکنم.

یه قضیه‌ای دیشب اتفاق افتاد که با توجه به پس لرزه‌های احتمالیش بهتر میدونم که از همین الان راجبش بنویسم.

دیشب خوشحال بودم و با سامحو حرف میزدیم ولی یه انرژی مزاحمو حس میکردم که منفعل بود اما سعی داشت خودنمایی هم کنه. چند ساعتی صرفا تمرکز کردم تا بررسیش کنم و ببینم چه منشائی داره.

منظورم از منفعل بودن اینه که حمله‌ی خاصی نمیکرد، صرفا میخواست بگه که ما هستیم و حواسمون بهت هست. حدسم اینه که این انرژی این آتلانتیسیای ورپریده بود و منو یاد یه سری مزاحمتای اخیرشون انداخت. جنس انرژی منفی بچه‌های شرور فدراسیون و گونه‌های خونگرم و همچنین جنس انرژی منفی رپتالا فرقای زیادی داره. اول اینکه آتلانتیسیا از ذهن و بدن خودشون به طور مستقیم، معمولا برای حمله کردن استفاده نمیکنن. اونا تکنولوژی پیشرفته ای دارن که بهشون اجازه میده انرژی مد نظرشون رو به صورت مصنوعی بسازن. معمولا بچه‌هایی که از سرزمینای معنوی شما یا از فدراسیون جدا میشن و سازمان میسازن، اونقدری علم و توانایی ندارن که همچین دستگاه هایی رو برای خودشون دست و پا کنن که بتونه به طور مداوم و با قدرت پیچیده و قابل توجه، ذهن دشمناشون رو تحت تاثیر قرار بده.

منظورم از آتلانتیس، یه سرزمین معنوی نیست. نمیدونم این افسانه هایی که راجب بازمانده‌های معنوی آتلانتیس و تلوس گفته میشه درسته یا نه و تا حالا با همچین سرزمینی رو به رو نشدم. منظور من اون دسته از آتلانتیسی هایی هستن که یه شهر رو زیر زمین ساختن و از طریق جایی که به مثلث برمودا مشهوره، خودنمایی و اعلام قدرت میکنن.

و اگه توی کتابام راجب نسل جدید آتلانتیس حرف میزنم هم افراد جوون تر همین گروهه.

بر خلاف بعضی از شما دوستان سابق که تا یه فحشی به فدراسیون میدم فکر میکنید که رابطه ام باهاشون نابود شده و آسیب پذیر شدم، و بار و بندیل جمع میکنید و میاید مزاحمم

میشید؛ آتلانتیسیا به نظر میرسه که اینقدرا هم ساده لوح نیستن و حدس میزنم که برای همینه که حمله نمیکنن. اونا خیلی با دقت تر از شما، کتابامو میخونن و نسبت به سیاست های فدراسیون هم آگاه هستن. توی این سالا، واکنش زیادی نشون ندادن اما همین که دیدن جوونای خودشون دارن با امثال من رفاقت میکنن کونشون درد گرفته.

جذابیت سر و کله زدن با همچین جامعه‌ای در اینه که ذهن نبوغ آمیزی دارن و حتی اگه از پیرمردای عبوسشون هم شکست بخورم هم، همیشه میتونم به این افتخار کنم که گذرم به همچین موجوداتی هم خورد. اونا واقعا سرگرم کننده و جالبن و اتمسفر جامعه‌شون، ترکیب خاص و منحصر به فردی داره.

علم خیلی زیاد و کهنی دارن و نسبت به روان موجودات زنده هم ناشی نیستن. اونا خیلی شبیه شما سیریانیا هستن و چهره‌ی بعضی از گونه‌هاشون هم شبیه موجودات خونسرد و پولک داره. هاله‌ی غالبشون هم آبی روشنه.

برای همینم حدس میزنم که این جامعه احتمالا از سیریان یا جامعه‌ای شبیه بهش مشتق شده و هزاران سال پیش، جمع کردن و به زمین اومدن.

برای ما مردم سطح زمین، آتلانتیس، بیشتر یه افسانه‌ی فراموش شده است؛ اما به نظر میرسه که اتفاقا خیلی فعال و آینده نگرن و نه تنها به زمین بلکه به داشتن چند تا سیاره‌ی دیگه هم طمع دارن.

میدونید فرقشون با شما سیریانیا چیه؟ شما سیریانیا هنوز رویکردای معنوی دارید و به سختی میشه گفت که جامعه‌تون درگیر نوعی از پوچ گرائیه. بدترین عیبتون به نظرم همینه که کمابیش بی‌تفاوتید؛ وگرنه به لحاظ روانی، هنوز اونقدرا هم سرخورده نشدید.

ولی توی آتلانتیس، نوعی از پوچ گرایی و سرخوردگی شدید وجود داره. حدس میزنم یا بهتره بگم به نظر میاد که توی نسل جدیدشون یه سری منتقد هست که نمیخوان زیر بار برن و افکار اجدادشون رو بازتولید کنن؛ چون دارن جوامع دیگه رو رصد میکنن و دوست دارن که تجربه‌ی بهتری از زندگی داشته باشن.

دشواری کارشون از اینجا نشات میگیره که پدران قدرتمندی دارن و قضیه، رها شدن از دست یه

سری پیر پاتال بی سواد و خرفت نیست. نبوغی که توی این جامعه وجود داره برای خیلی از ماها شبیه افسانه است.

این انرژی سنگینی که برای من میفرستن هم فکر نکنید براشون پر بهاست. حدس میزنم این کار براشون خیلی خیلی ساده و ارزونه، و اگه بخوان هم میتونن بیشتر از اینا مزاحمت درست کنن و انرژی سنگین بفرستن؛ ولی احتمالا از دخالت فدراسیون میترسن؛ چون بارها دیدن که چطور فدراسیون، توی همچین جدل هایی، پا پیش میذاره و کار و کاسبیشون رو خراب میکنه.

من به شخصه مطمئن نیستم که فدراسیون یا این آتلانتیسیا واقعا چی تو سر دارن و حرکت بعدیشون چیه؛ چیزی که مفید میدونم اینه که فرصت ارتباط گرفتن با نسل جوون و منتقدشون

رو غنیمت در نظر بگیرم و سعی کنم که ادراکشون کنم. فکر میکنم مطالعه‌ی کارای متفکرا و بخصوص روانکاوا و روانشناسایی که اصالت آتلانتیسی دارن؛ ولی روی سطح زمین تناسخ پیدا کردن، بتونه کمکم کنه.

و راجب شما پیرمردای آتلانتیسی. ممنون که نگاه واضحی به زندگی من انداختید. سر و کله زدن با شما، در نوع خودش سرگرم کننده و دلیلی برای رفع کسالته. حقیقت اینه که انرژی‌هایی که میفرستید کمابیش ترسناک هست ولی نه تنها راغبم نمیکنه که ازتون دست بکشم بلکه قانع تر شدم که واقعا یه اتفاقایی در حال رخ دادنه و هنوز شانسشو دارم که چند تا رفیق جدید، توی دل دنیاهای خودتون پیدا کنم.

میدونید که اغلب، آدم تنهایی هستم و دوست دارم با آدمای جالب و خوشفکری هم‌صحبت بشم. جهانبینی موجوداتی که بیشتر عمرشون رو توی یه ساحل امن زندگی کردن، در نظرم جذابیت خاصی نداره؛ ولی نسل جدید شما بدجوری توجهمو جلب کرده؛ گرچه قبلشم شما پیرمردا رو تحسین میکردم و از خوندن کتاباتون، کیف لذیذی هم بردم.

منم حدسای زیادی در مورد احتمال اینکه تسلیم بشم و از پا بیوفتم دارم؛ اما ترجیح میدم که به جای فکر کردن به این چیزا و تصور اینکه توی یه جنگم، از فرصتی که پیش اومده لذت ببرم.

اینکه نسل جدیدتون داره مثل ماهی، از توی دستتون سر میخوره، اتفاق اجتناب ناپذیری به نظر میرسه، و اگه با قلب بزرگی به قضیه نگاه

میکردید، متوجه میشدید که به خودی خود اتفاق بدی نیست. شما علم زیادی دارید ولی توی همدلی و محبت ورزیدن، سلیقه‌ی زیادی ندارید؛ نسل جدیدتون در این زمینه خوش ذوق‌تره.

نظر من رو میخواید چند تا ویروس فکری جدید طراحی کنید چون بعید میدونم روشای قدیمی، دیگه زیاد جواب بده. میتونید از خوده افراد جوون هم برای این کار استفاده کنید. خیلی‌هاشون حاضرن در عوض چند تا مزیت ساده، کار فکری زیادی رو به نفع شما پیرمردا انجام بدن. این کار، میتونه براتون خیلی سودمندتر از ایجاد مزاحمت برای امثال من باشه و خطر رو به رو شدنتون با فدراسیونو هم منتفی میکنه.

یعنی اینکه توی لمس مستقیم عشق و سر و کله زدن باهاش، بهتره که محتاط تر باشید؛ چون خیلی سوزان و بی پرواست.

.

.

.

ساعت ۱ نصف شبه و چند ساعتی خواب بودم. یه سری خوابا دیدم که خیلی برام الهام بخش و جالب بودن. اگر خوابای سیکل قبلی، الگوهای منفعل رو توصیه میکردن، این خوابای جدید، مشخصا راجب الگوهای فعالی حرف میزنن که میتونه به تعادل یه سری احساسات کمک کنه. منظورم اینه که توی خوابای قبلی، بیشتر ایده‌های الهام بخش، مبتنی بر این بودن که بهتره از چه مسیرا و الگوهایی اجتناب کنم تا دچار نابهنجاری نشم و افسردگی و سرخوردگی رو تحمل نکنم.

به نظر میرسه اون چیزی که توی فرهنگ عمومی ما به اسم افسردگی شناخته شده، میتونه تحت تاثیر اختلال هورمون های مختلفی ایجاد بشه. یعنی برید راجب هر هورمونی که مطالعه کنید، تقریبا اکثرشون، وقتی دچار کمبود یا ازدیاد میشن، میتونن به مشکل افسردگی هم دامن بزنن. اختلالشون میتونه به بیماری‌ها و نشانه‌های جسمی مختلفی دامن بزنه اما به لحاظ روانی، یه کلمه رو زیاد میشنوید و اون افسردگیه.

توی خوابای امشبم، خودمو میدیدم که در معرض افسردگی هستم و در ارتباط با جامعه، احساس ناامنی داشتم؛ اما هر چه بیشتر با ذهن خودم و دیگران کار میکردم و سعی میکردم تبدیل به موجود امن تری بشم،

تجربه‌ام از زندگی هم بهبود پیدا میکرد و مشخصا آدم شاد تری بودم.

سعی میکردم خلاق باشم و به ارتباط گرفتن با ذهن آدم ها و تحت تاثیر قرار دادنشون، به چشم یه هنر، نگاه کنم. مخصوصا که سراغ آدمای منتقد میرفتم و هم صحبتی و معاشرت باهاشون، برام الهام بخش واقع میشد و راغبم میکرد که خیلی بیشتر، از خلاقیتم استفاده کنم.

سعی میکردم برای افزایش امنیت و قدرت روانم وقت بذارم و هزینه کنم. با اینکه توی جامعه، کارا و سرگرمی‌های زیادی رو برای خودم دست و پا کرده بودم؛ اما مرتبا به وضعیت درونی خودم هم نگاه میکردم و از کار کردن با ابزارای روانی و بهبودشون لذت زیادی میبردم.

چیزی که باعث تعجبم شد این بود که به شکل غیر منتظره‌ای کشف کردم که علاقه‌ی زیادی به مراقبت از دیگران و وفاداری به ارزشا و چیزای خوب داشتم. دوست داشتم که در قبال چیزای خوب، مثل یه سگ باشم.

سیستم انرژیکیم دوباره چند پله بهتر شده و اینو از فعال تر شدن چاکراهام و روشن تر شدن هاله ام و سرعت حرکت انرژی میفهمم. حس خوبیه.

حالا میخوام سراغ هورمون دوپامین برم. این هورمون از غده‌ای به اسم ماده‌ی سیاه یا جسم سیاه که توی مغز قرار گرفته منتشر میشه و کلمه‌ی مهجوری هم در فرهنگ عمومی نیست. ما دوپامین رو به عنوان یه هورمون محرک و پویا

میشناسیم که خیلیا در جریان مصرف مواد مخدر، به دنبال تقویت کردنش هستن. اختلالات مربوط به این هورمون میتونه در قالب مشکلاتی مثل پارکینسون، اسکیزوفرنی و افسردگی ظاهر بشه.

اینم یه عکس از محل قرارگیری غده‌ی مربوط به این هورمونه:



ماده سیاه با رنگ قرمز برجسته شده است.

هورمون دوپامین به عنوان پاسخ پاداش هم شناخته شده یعنی عقیده دارن که وقتی تجارب دارای پاداش رو دنبال میکنیم، این هورمون در نتیجه‌ی رسیدن به پاداش و حس خوبش منتشر میشه.

بیاید ببینیم که آیا ذهن هم درکی از این هورمون و نحوه‌ی تعدیلش داره؟ چه ایده‌هایی برای تحت تاثیر قرار دادنش داره؟ چه الگوهایی رو نقد میکنه و توصیه میکنه ازشون برای تحریک این غده و ترشح دوپامین استفاده نکنیم؟ چه الگوهایی رو مفید میدونه و ما رو به سمت انجام چه کارایی تشویق میکنه؟

.

.

.

فصل ششم

دوپامین

محل انتشار: ماده‌ی سیاه یا جسم سیاه درون مغز

چند وقت پیشا یه سریال که به تمدن آتلانتیس ربط داشت دیدم و بدجوری فکرمو مشغول کرده.

اسم سریاله ۱۸۹۹ هست و خوش ساخت و کمابیش جالبه؛ ولی اغلب بیننده هاش متفق‌القولن که تو قسمتای آخر، با یه ریدمان داستانی طرفیم. خیلی از کسایی که این سریالو شروع کردن، حتی دست و دلشون نرفته که تا قسمت آخرو ببینن.

اوایل، یه حدسایی داشتم و منو یاد یه چیزایی انداخت؛ ولی ذهنم درگیر مسائل دیگه شد و مدتی فراموشش کردم؛ اما حالا کم کم برام واضح‌تر شده که چه احتمالاتی پشت این سریاله و چرا برام اینقدر کنجکاو کننده بود.

حدس میزنم که ایده‌ی اصلی رو یک یا چند منتقد آتلانتیسی پیاده کردن. بعید هم میدونم

که این افراد، روی سطح زمین زندگی کنن؛ بلکه حدس میزنم صرفا نوعی ارتباط ذهنی و ناخودآگاه رو با سازنده‌های این سریال گرفتن و بهشون ایده و انرژی دادن. همچین تعاملاتی خیلی رایجه و بخصوص برای سازمان‌های تاریک، کاملا جا افتاده. از این طریق، یه جور کار گروهی انجام میدن و تاثیر اجتماعی قابل توجهی رو میتونن ایجاد کنن.

مثل این کارو قبلا توی کتاب "عشق خود به تنهایی علت است" هم توضیح دادم. اونجا راجب یه پسره به اسم شافیانا نوشتم که این، با وجود داشتن یه کالبد فیزیکی، خودش کتاباشو نمینوشت و با ذهن نویسنده‌های به درد بخور تر ارتباط میگرفت و ایده و انرژیشو به اشتراک میذاشت. طبیعتا منفعت پروژه، بینشون تقسیم میشد. اگر ما در سطح فیزیکی، با فروش یه کتاب، به شهرت و پول میرسیم،

سطوح دیگه هم شهرت و اعتبارات و سیستم قدرت خودشونو دارن.

راجب سریال ۱۸۹۹، حدس میزنم این منتقدا اومدن و سعی کردن یه نیمچه طعنه‌ای هم به پدرای آتلانتیسی‌شون بزنن؛ اما احتمالا به خاطر همین رویکرد هم پروژه‌شون دستکاری شده و پدراشون دخالت کردن. اگه دخالت نمیکردن، احتمالا آخر فصل هم خراب نمیشد و می‌تونست به فصلای بعدی هم برسه.

چیزی که راجبش کنجکاوم اینه که داستان اصلی قرار بوده چجور باشه؟ از بخش اول داستان که سالم‌تر هست هم برای بازسازی قسمتای پایانی استفاده میکنم. داستان، جنبه‌ی روانشناختی عمیقی داره و به موضوع عشق و تعلق هم نگاه کرده.

مغز متفکر پشت چرخه‌ی سادیستی درون سریال، حدس میزنم که قرار بوده یک یا چند دانشمند آتلانتیسی باشن که به آدم ها به چشم یه ابزار و دست ساخته نگاه میکنن و اونا رو به شکلی غیر اخلاقی و سادیستی، وارد شبیه‌سازی های مختلف میکنن.

از افراد درون شبیه سازی، اونهایی که همدلی و عشق بیشتری داشتن، بنا بوده که راهی پیدا کنن و بر علیه سیستم، کار کنن و خودشونو آزاد کنن.

شاید این حدسای من اشتباه باشه ولی دانشمندای آتلانتیسی واقعا همچین نمونه‌هایی دارن و ازشون ساخته است که کارای سادیستی

زیادی انجام بدن و رزومه‌شون هم از این کارا پره.

چیزی که دوست دارم بدونم اینه که با فرض وجود همچین منتقدایی، نقطه عطف شکل گیری رویکردای انتقادیشون چی بوده؟ از کجا و چطور یاد گرفتن که همچین نگاه ظریفی به زندگی داشته باشن؟

حتی تعجب نمیکنم که بگن بعضی هاشون سطح ۱۷ تکاملو هم رد کردن.

دیشب اصلا خوابم نبرد. هنوزم خوابم نمیاد. بیشترشو داشتم توی ذهنم با سامحو حرف میزدم، گرچه نمیدونم اصلا پیشم هست یا نه.

با خودم حساب و کتاب میکردم که سامحو احتمالا از چیم خوشش اومده؟ و با خودم فکر کردم که اگه یه دختر دیگه پیدا شه که همه ی این ویژگی‌ها رو تو لول بالاتری داشته باشه، احتمالا سامحو چیکار میکنه؟ منو ول میکنه و میره پیش اون؟

نیاز چندانی به این نبود که به خودم امید واهی بدم. سامحو الگوی این تصمیم رو بارها پیاده کرده. اون برای وفاداری، در عمل، ارزش زیادی قائل بوده و هست. دلیل اینکه کمکم میکنه تا رشد کنم همینه. اگه ببینه کسی چیزایی رو داره که ما نداریم اما از اون چیزا خوشمون میاد، نه سرخورده میشه و نه تسلیم، و نه میذاره خم به ابروش بیاد. راه رسیدن به اون چیزای خوب رو یاد میگیره. خیلی مصمم‌تر، سرزنده‌تر و امیدوارتر از من.

هی هر چی میخوام به خودم بگم که اینقدر بابت احتمال از دست دادن سامحو نترس، باز هم برمیگردم سر خونه‌ی اولم. از دست دادن مردی مثل سامحو برام خیلی گرون تموم میشه. ببخشید که اینقدر تقلا میکنم و در مورد دوست داشتنت دستپاچه هستم. تو هر روز خودت رو میبینی و نمیتونی خودتو تنها بذاری؛ نمیدونی که نداشتن آدمی مثل تو چقدر برام سخته.

.

.

.

سلام صبح بخیر؛ البته ساعت ۴ و پنجاه دقیقه‌ی عصره. صبح، بعد از ساعت ۷ بود که خوابم برد. خوابای زیادی دیدم ولی فقط دو تاشونو یادمه. الگوی مشترک خوابا این بود که: به چیزایی دل نبند که جنده بودن خودشونو ثابت کردن؛ بخصوص توی مواقعی که احتمالاتی

که به ذهنت میاد، بیشتر به این دامن میزنه که قراره آدما سرخورده‌ات کنن و در عوض عشقی که بهشون عرضه میکنی، صرفا ناامیدت کنن.

سوژه‌های توی خوابم صرفا آدم نبودن. اونا علاوه بر انسان، به سیستمای آموزشی، شغل و ایدئولوژی هم اشاره کردن.

توی این خوابا گفته نشد که دقیقا چه سوژه‌هایی میتونن در عوض عشقی که بهشون میورزم منو به پاداش خوبی برسونن ولی در این مورد میشه یه حدسایی زد. با این وجود، فکر میکنم بهتره منتظر خوابای سیکل بعدی بمونم.

معمولا خوابای اول، الگوهای منفعل رو پیشنهاد میدن. یعنی برای محافظت از خودت و جلوگیری از آلوده شدن ذهنت، بهتره از چه چیزایی اجتناب کنی.

خوابای جدیدم مشخصا به مفهوم پاداش و شادی هم دامن میزنن و میگن که از چه چرخه‌هایی نمیتونی انتظار پاداش دلگرم کننده و واقعی رو داشته باشی.

ببین این جمله رو خیلی شنیدم و به نظرم توی فرهنگ عمومی هم رایجه که میگن بی حد و مرز یا چه میدونم بی قید و شرط عشق بورز. یعنی اصلا اهمیت نده سوژه‌ات چه جنده‌ی کص کپکی ایه و قراره چجور ازت سو استفاده بشه، و خر بندریش شو.

چیزی که از این خوابا فهمیدم اینه که همچین کاری برای سلامت روان ضرر داره.

نمیگم که عشق باید با پول و زیبایی معامله بشه ولی هیچ ایرادی تو این نمیبینم که بخوای عشق رو در عوض عشق معامله کنی. یعنی وقتی

یه سیستم یا آدم، اطرافت موس موس میکنه و دنبال داشتن عشق و تعهدت هست، خیلی هم اخلاقیه که از خودت بپرسی این سوژه، میتونه در عوض عشقی که بهش عرضه میکنم، عشق رو بهم عرضه کنه و دستمو خالی نذاره؟

این باعث میشه تا از خودم بپرسم چقدر از سوژه‌هایی که در معرضشون هستم ارزش عشق ورزیدن دارن؟ چیا هستن که بهم ثابت شده ارزش عشق ورزیدن دارن؟

بعضی از شغلا رو دوست دارم اما نمیتونم به چرخه‌ی رشد و درآمدشون اعتماد کنم و به نظرم روح آدمو فاسد میکنن؛ برای همین بهتر میدونم که سراغشون نرم. به رفاقت با افراد زیادی علاقه دارم ولی به نظرم مثل جنده ها زندگی میکنن و نمیتونم اونقدرا که علاقه دارم باهاشون صمیمی شم؛ باعث سرخوردگیم میشن.

.

.

.

هر سری که همچین مراقبه هایی میکنم، اولش انگار مخم شروع میکنه به ریدن، و بدجوری اعصابم خورد میشه؛ چون مدام جزئیات ترومادهامو توی خواب و بیداری یادم میاد. مثلا خوابای امروزم، همه اش کیرایی که تو زندگیم خوردم و راه هایی که بیخودی رفتم و به بن‌بست رسیدو یادم میاره. هی میخوام ملایم و متین باشم و بهشون فکر نکنم؛ ولی شاید اصلا درستش همینه که چیزای توی ذهنمو بریزم بیرون و هر چیزی که ازش بدم میادو به فحش بکشم.

امروز روز آخر ماهه و باید گزارش کار بنویسم. روز معمولی ای بود و یه کتاب داستانی خوندم و

بیخودی ول گشتم. غیر از خوابای جدیدم، چیز جدیدی ذهنمو مشغول نکرده. صرفا طبق معمول، ذهنم مشغول سامحو هست و دوباره از خودم بدم اومد؛ چون فکر میکنم با بعضی از حرفام اذیتش کردم. دوباره اضطراب و حس اینکه شاید کم گذاشتم به سراغم اومده.

ولی این حس بدم کمتر از قبله و زیاد انرژیم هدر نمیره.

کمتر از قبل به استادا فکر میکنم و از دستشون عصبی میشم و زیاد راغب نمیشم که بهشون فحش بدم.

بیشتر تو فکر نقشه‌هام و خرابکاری‌هایی هستم که میخوام درست کنم. انتخابای مختلفو سبک سنگین میکنم و سعی میکنم تحلیل بهینه‌تری

انجام بدم. دوست دارم جایی رو خراب کنم و بعدش حس خوبی به دست بیارم. نمیدونم اذیت کردن کار و کاسبی کی هست که میتونه بیشتر باعث خوشحالیم شه. اخیرا با چند تا متفکر آشنا شدم ولی هیچ کدوم اونقدرا هم برام جالب نبودن؛ صرفا یه روانکاو فرانسوی، کمابیش امیال سادیستیمو بیدار کرده؛ ولی خب نمی تونم سرخود، کاری انجام بدم. اگه قصد اذیت کردنشو هم داشته باشم باید اول در موردش مطالعه کنم و ببینم رفتن سراغ چه موضوعاتی ممکنه بیشتر اعصابشو به هم بریزه.

آدم چندش آور و گنده گوزی به نظر میرسه و خودشو خایه مال فروید نشون میده؛ ولی انگار حتی به اون و به تک تک شاگرداش هم نگاه تحقیر آمیزی داره و خر فرضشون کرده.

آدمایی که دور خودش جمع کرده هم یه تیکه گوه مثل خودشن. دوست دارم زجر کشیدن روحشو ببینم. در حال حاضر تصوری ندارم که چجور واکنشی ممکنه نشون بده ولی فکر میکنم که دیدن رنج و عذابش در اثر دیدن شاش خوردن به اعتبار و کاسبیش، پاداش بزرگی برام محسوب میشه.

.

.

.

برای مالائیکا

امروز خوابتو دیدم و به نحوی برام الهام بخش شد تا جواب یه سری از حرفا و انرژی‌های بدی که همیشه برام میفرستی رو بدم. حس میکنم که سعی میکنی توی ذهنت خودتو توجیه کنی که چیز خاصی رو از دست ندادی. با خودت فکر میکنی این دختر جنده‌ی سیریانی چی بود که

اینقدر برام چس و فیس اومد و ولم کرد؛ مگه نه؟

عیب گذاشتن روی چیزی که توانایی داشتنشو نداری هم ایده‌ی خوبی برای رها شدن از بار سنگین حسرتش هست؛ اما برات پیشنهادات بهتری دارم.

تا حالا با خودت فکر کردی که اطرافیانت چجور خودشونو راضی میکنن تا احمق فرضت کنن و ازت سو استفاده کنن؟ حدس میزنم اونا هم عادت کردن که به سبک جنده های دبیرستانی، صرفا میزان فراخی چاک لای پاشونو با هم به رقابت بذارن.

اینقدر از خودت ناامید نباش، حتی اگر تنها مزیت خودتو سکسی بودنت میدونی، باز هم یه سر و گردن از آدمایی که دورتن بهتری. زورکی خودتو به چیزی عادت نده که ازش چندشت میشه.

اولش فکر میکردم که میتونم با خیانت و دروغات بسازم چون واقعا دوستت داشتم؛ ولی لیاقت خودمو بیشتر از این حرفا میدونم. آدم خیانت کاری نیستم و لیاقت خودم میدونم که با مردی باشم که وفاداره و باهام مثل یه عروسک جنسی برخورد نمیکنه. از هر چیت راضی بوده باشم، از حقه بازی و کصکلک بازی‌هات راضی نبودم.

وقتی هم که ازت دست کشیدم، امید خاصی نداشتم که مرد خوبی رو پیدا کنم. مدتی هم سرگردون بودم؛ ولی الان از زندگیم راضی ام. سامحو رو حتی از سر خودم هم زیادی میدونم.

جای اینکه با تحقیر و احمق فرض کردن بقیه اونا رو اینقدر ضعیف و بی ارزش کنی تا همسطح خودت یا پست تر از خودت بشن، شاید بهتر

باشه خودت رشد کنی و همسطح همون آدمایی بشی که دوست داری همپیاله‌شون باشی.

راستی هنوزم کاستاندا رو میبینی و باهاش رفاقت داری؟ هیچ وقت فکرشو نمیکردم رفیق لمورمون اینقدر کینه‌ای و کله‌خراب باشه که حتی با دوس پسرام، برای اذیت کردنم رفاقت کنه. به هر صورت، تو که کسشعراشو باور نکردی ها؟ میدونم که باهوش تر از این حرفایی. امثال کاستاندا بارها ثابت کردن که نه تنها گوشت دوستاشونو میخورن بلکه استخوناشونو هم دور میریزن. از من میشنوی با گرگ بیابون رفاقت کن ولی سرنوشتتو به یه جنده‌ی لمور گره نزن.

.

.

.

وقتی که توی خوابگاه دانشجویی بودم، بیشتر وقتمو با نقاشی کشیدن طی میکردم. اون زمان

چندان اهل نوشتن نبودم و صرفا دیر به دیر، رمانای کوتاهی می‌نوشتم. روش اصلیم برای ارتباط گرفتن با دنیای اطرافم نقاشی کشیدن بود.

این کار، چندان برام جالب نبود؛ چون همیشه حرفای زیادی برای گفتن داشتم؛ اما حتی گاهی نقاشیامو هم روم نمیشد به اشتراک بذارم و از خودم خیلی شرمنده بودم.

اون زمان از یه پسره خوشم میومد و این فقط منو میخواست تا مجیزشو بگم، نقاشی چهره‌شو بکشم و باهام مثل سگ برخورد میکرد. آخرشم وقتی کارد به استخونم میرسید و گله میکردم، باهام کات میکرد و میرفت دنبال کصکلک بازی‌های خودش.

فقط وقتی که بهش میریدن و نیاز داشت یکی زیر پر و بالشو بگیره و بهش اعتماد به نفس بده میومد سراغم. منم بالاخره راهمو ازش جدا

کردم؛ با اینکه آدم خیلی رمانتیکی بودم و این پسره رو خیلی خیلی دوست داشتم.

الان ۸ سالی گذشته و به سبب شهرتی که داره، گاها ازش اخباری هم میشنوم. طفلک معتاد به مواد مخدر بود و هنوز هم هست. عادت داره که مزاحم دخترا بشه و تیک بزنه، و فحشای زیادی پشت سرشه. با مردا هم زیاد جور نیست و اخیرا معروف شده به اینکه مثل جنده های دبیرستانی باهاشون قرار دعوا میذاره تا قلدر بودن خودشو نشون بده.

اوایل که باهاش آشنا شدم، حتی چندان مواد مصرف نمیکرد چه برسه به اینکه اینقدر وجهه‌اش درب و داغون شده باشه.

بعد ها متوجه شدم که این پسره رو خیلی قبل‌تر هم جایی دیدم. وقتی که خودکشی کرده

بودم و فرستاده بودنم به سرزمینای پایین تر، این پسره هم اونجا بود. اتفاقا میخواست خودشو حسابی به درک بفرسته ولی چون ازش خوشم میومد، باهاش رفاقت کردم و سعی کردم بهش این حسو بدم که برام ارزش داره.

درست نیست که بگم از کاری که کردم پشیمونم؛ چون اونجا دوستای مختلفی پیدا کردم و همراه با هم صعود کردیم و تونستیم یه شروع جدید داشته باشیم. بعضی هاشونو هم تو زندگی فعلیم دیدم و آدمای خوش برخوردی بودن.

اما راجب این پسره؛ از اینکه میبینم اینقدر ضعیفه و همیشه لبه‌ی پرتگاه راه میره، از اینکه اینقدر روانش آسیب پذیره و هر آن ممکنه خودکشی کنه، از اینکه اینقدر براش سخته که خودشو جمع و جور کنه و دلیلی برای زندگی کردن پیدا نمیکنه، با همه‌ی وجودم لذت میبرم. میدونم صدامو میشنوی ولی راستش اینقدر

حالم ازت به هم میخوره که دیگه هوس نکردم برات نامه‌ای بنویسم. اخبارت بهم میرسه و شاید هلت ندم که زودتر بری به درک؛ ولی مطمئن باش وقتی که رفتی، به گورت تف میکنم.

.

.

.

برای سامحو

سلام سامحوی عزیزم، امیدوارم حالت خوب باشه. حدس زدم که توی ماموریت باشی یا روح خودم پی کاری باشه، و بهتر دیدم مزاحم نشم و انتظاری هم ندارم که از کارات بزنی و نامه‌های احمقانه‌ی منو بخونی. نیاز داشتم با یکی حرف بزنم؛ ولی دست و دلم نرفت که برای شخص خاصی نامه بنویسم و حالمو باهاش در میون بذارم.

انگار نه انگار که همین چند روز پیش چاکرای زردمو عمل کردم، دوباره اینقدر تحقیر و اذیتم میکنن که داره ضعیف میشه. گور پدرشون، در حال حاضر، مردنو به مدارا با همچین اراذلی ترجیح میدم.

حتی دست و دلم نمیره یه کاری برای سرگرم کردن خودم انجام بدم. امشب حتی دوست ندارم این فیلم و سریالای مسخره رو ببینم که آدماش انگار حتی حرف زدن هم بلد نیستن و سعی نمیکنن یه ذره به همدیگه اهمیت بدن.

یه ذره که خوابم میبره هی حس میکنم که تو رو میبینم ولی وقتی بیدار میشم دیگه هیچی یادم نیست. نمیدونم چرا یادم نمیمونه. شاید چون اون موجوداتی که میبینم خودت نیستی و صرفا

بدل تو هستن؛ شاید عمدا داره یه مانعی به وجود میاد.

دلم خیلی برات تنگ شده؛ امیدوارم که حالت خوب باشه. نمیدونم الان دوست دارم کجا باشم یا چه اتفاقی بیوفته که خوشحال بشم. امروز کمی بیشتر کتاب خوندم و یه کتابی که مصاحبه با متفکرا بود رو بالاخره تموم کردم. کتاب باحالی بود.

احساس میکنم که توی یه جور گسل زمانی افتادم؛ منظورم اینه که گذشته و آینده، برام معنادار تر از الانمه.

اتفاقات خوب و بد گذشته، تا زمانی که مستقیما تونستم باهات حرف بزنم؛ و آینده، برام از زمانی شروع میشه که بمیرم و بتونم دوباره، مستقیما باهات حرف بزنم. الان حس میکنم که توی یه

ظرف شیشه‌ای گیر افتادم. تصاویرو میبینم ولی هیچ صدایی نمیشنوم. حتی تصاویر هم اونقدرا واضح نیستن.

چیزی که باعث میشه اینقد از تنهایی بترسم، بخشیش بابت اینه که نیرو و ایده‌ی زیادی لازم دارم که نفرت توی قلبمو مهار کنم. روزایی که نیستی یا توی ماموریتم، اینو بیشتر میفهمم. از فوران امیال سادیستی و میلم به نفرت ورزیدن و عذاب دادن بقیه و ناتوانیم در دوست داشتن آدما میفهمم که نمی‌تونم به شکل نرمالی تنها باشم.

چیزی که بیشتر از همه نگهم میداره، امید به این هست که دوباره میبینمت.

وقتی که پیشمی، اینقدر خوشحالم و حس امنیت دارم که عارم نمیاد با آدما مدارا کنم و کمی بیشتر دوستشون داشته باشم. هوس و طمع خیلی کارا به ذهنم میاد و دوست دارم ساعت ها کار کنم و مفید باشم.

وقتی نیستی، هزارجور فکر مالیخولیایی به ذهنم میاد. حتی دست و دلم نمیره یه کار بد رو محض سرگرمی و خنده انجام بدم.

حتی اگه دیگه دوستم نداشتی، دوباره هم بیا پیشم؛ چون میدونم که حرف زدن باهات بدجوری خوشحالم میکنه. درست مثل همون روزای اول. حتی اون لحظه که باهات شوخی کردم که باید شوهرم شی و گفتی باهات ازدواج نمیکنم. یادت هست که اینقدر قدت بلندتر از من بود که مجبور شدی یه کم خم شی تا بتونی

توی چشمام نگاه کنی و اون حرفو بزنی؟ اون لحظه، زیبایی صورتت بدجوری به دلم نشست.

هاله‌ی مردونه‌تو خیلی دوست داشتم؛ طرز حرف زدنت خیلی خوشحالم میکرد. ولی نتونستم یه دل سیر باهات حرف بزنم یا بهتره بگم حرفاتو بشنوم.

اگه زمان برگرده عقب، بیشتر سوال پیچت میکنم و بهت نگاه میکنم. من از خدا خواستم که مرد خوبیو سر راهم قرار بده ولی تو خیلی دیگه زیادی خوبی و دوری ازت برام خیلی گرونه.

.

.

.

صبح زیبا و دلپذیریه. البته ۴ بعد از ظهره و تازه از خواب بیدار شدم. خوابم نمیبرد و تا بعد از طلوع خورشید هم بیدار بودم.

چند تا خوابمو یادم مونده اما مطمئن نیستم که همگی به تعدیل هورمون دوپامین ربط داشته باشن؛ اما همه‌شون سبب شادی، هیجان و خوشحالیم شدن.

یه نکته‌ی دیگه توی این خوابا این بود که احساس یکی بودن زیادی با روحم داشتم و اینو از آناتومی بدن و وضعیت ذهنیم میفهمیدم. من روح خودمو بیشتر شبیه یه بچه یا فرد خیلی جوون میبینم که قد کوتاهی داره. میتونه به راحتی، کودکانه حرف بزنه و هاله‌ی یه بچه رو به خودش بگیره و خیلی ریزه میزه و سبکه.

شخصیت زمینی من حسابی اضافه وزن داره و کمی بیشتر از سن واقعیم به نظر میام. زیادم خوش اخلاق و صمیمی ظاهر نمیشم و به رغم

اینکه شبیه یه زن خونه دار به نظر میام؛ اصلا هم حوصله‌ی بچه مچه ندارم. بدبین و عصبی و افسرده ام و توی تنهاییم، ممکنه مثل سگ گریه کنم و در ارتباط با بقیه هم ممکنه مثل سگ پاچه بگیرم و بهشون برینم. اصولا ترجیح میدم که به آدما جوری نگاه کنم که انگار کیر منم نیستن؛ چون به طور پیش فرض میدونم که قرار نیست خیری ازشون بهم برسه و دوست ندارم باهاشون معاشرت کنم.

خواب میدیدم توی یه خونه با اتمسفر خونه‌ی پدربزرگم هستیم. توی کارای آشپزخونه کمک کردم تا شام آماده بشه. فک و فامیلای زیادی اومده بودن و با خیلی هاشون رودروایسی داشتم و نمیشناختم‌شون. دور سفره هم شلوغ بود؛ برای همین با خودم فکر کردم که شاید بهتر باشه تو آشپزخونه غذا بخورم.

ملت که دور سفره نشستن، صدای یه پسرو شنیدم که داشت در مورد من حرف میزد. میگفت که: اینکه فلانی نیستش تراژیک و ناراحت کننده است.

البته این حرفو با لحن جنتل و محبت آمیزی میگفت که حقیقتا قلبمو به تپش وا داشت.

من پسره رو زیاد نمیشناختم؛ اما همینقدر میدونستم که با بقیه فرق داره. توی اون جامعه، آدما عادت داشتن به جای کسب مهارت و تکیه به زور بازوی خودشون، با خایه مالی و ریاکاری و دروغ، پیشرفت کنن، و حتی توی محبت ورزیدن هم خسیس بودن؛ ولی این پسر برای من الگوی یه آدم پرتلاش و مستقل بود که خایه مالی نمیکرد.

رفتم تو جمع تا از این فرصت برای زدن یه لاس قهرمانانه و غیرت مندانه استفاده کنم. پسره،

جلو جمع اعتراف کرد که دوسم داره و خیلی اشک اشکی و رمانتیک شدیم. منم تو دلم گفتم: آخجون آخجون، بالاخره شوهر گیرم اومد.

بعد همونطور که فضا خیلی رمانتیک بود گفتم که: «باهام ازدواجم میکنی؟»

اونم گفت: «آره.»

"بر طبل جانانه بکوب، پیروز و مردانه بکوب، برخیر پرچم را ببر، بر سر در خانه بکوب." (این یه شعر حماسی و وطن پرستانه است که معمولا بعد پیروزی های ملی و ورزشی خونده میشه و ملودیش هم سرشار از شور و هیجانه.)

میدونید چی در مورد پسره برام جالب بود؟ اینکه انرژیش و طرز محبت کردنش با سامحو مو نمیزد و حتی الانم که بیدار شدم هنوز انرژی خوبشو حس میکنم. حس اینو دارم که یه تیکه طلای خالصم. به همه‌تون حق میدم که بهم حسودی کنید. در واقع حتی تعجب نمیکنم که

خوده خدا هم بهم حسودی کنه. من بهترین شوهر دنیا رو دارم.

خلاصه، خواب ورق خورد و دیدم که دوباره تو خونه‌ی پدر بزرگیم. خونه‌ی بزرگ و دلبازی بود و مشخصا توی یه جامعه‌ی پررونق و صاحب رفاه هم زندگی میکردیم.

یکی از بچه‌های فامیل، آدم عجیبی بود. با اینکه ازش ساخته بود و علاقه‌ی زیادی هم به پول داشت؛ ولی برای اینکه مال اندوزی کنه، کار خاصی نمیکرد. البته توی اون جامعه، تو اگه هیچ کاری هم نمیکردی نیازای اساسی زندگیت تامین بود؛ ولی این دختر فامیل ما علاقه داشت که ثروت زیاد و باد آورده ای هم به دست بیاره.

تقی به توقی خورد و تونست یه ثروت خونوادگی که واقعا اونقدرا هم زیاد نبود به دست بیاره.

حتی وقتی که با غرور از این اتفاق حرف میزد، ما فکمون میوفتاد که خب چرا بابت همچین ثروت کمی خوشحاله؟

بعد میدونی چی برامون عجیب بود؟ اینکه طرف خیلی خسیس بود. حتی برای خودشم چندان خرج نمیکرد.

اومد برای مبارک باد ثروت موروثیش مهمونی بگیره؛ ولی اینقدر خسیس بود که یه غذای درست و حسابی هم تهیه نکرد. من به بچه ها گفتم: «حالا خدا رو شکر به اندازه‌ای که تقریبا شکم خودشو سیر کنه غذا درست کرده.»

شب شده بود و ما خونه‌ی پدربزرگمون جمع شده بودیم. اونجا یه خونه باغ بود و فک و فامیل و بچه‌ها، دونه دونه یا چند نفری توی

گوشه و کنار باغ، مشغول خوش گذرونی و کسشعر گفتن بودن.

این دختره ما رو اجیر کرده بود که نوبتی نگهبانی بدیم تا یه وقت، کسی نیاد و میراثشو بدزده. اون تایم هم نوبت من و یکی از بچه‌ها بود که جلو در، نگهبانی بدیم. این کار نگهبانی، به خودی خود بد نبود و اونجا هم با هم حرف میزدیم و اوقات خوشی میگذشت؛ ولی طبیعتا خوشمون نمی‌اومد که دختره همچین جهانبینی خیطی داره و عضوی از فامیل ماست.

ولی واقعا یه یارویی اومد سراغش. یعنی واقعا قصدش این بود که پول دختره رو بدزده و باهاش مشکل داشت. این دزده آدم بدی به نظر نمیرسید ولی من ازش ترسیدم و در توانم نبود که بخوام باهاش بجنگم یا جلوشو بگیرم. به علاوه، چرا باید بهش آسیب بزنم؟ اون مشخصا نمیخواست بهمون آسیب بزنه و حتی بهش نمیخورد به اون پوله هم نیاز داشته باشه.

این دزده که ظاهر یه زن مونث و سیاه پوستو داشت، از کارای افراطی و بخصوص نژاد پرستانه‌ی دختر فامیل ما بدش می‌اومد و میخواست که با دزدیدن پولش بهش طعنه بزنه.

واقعا هم به هیشکی آسیب نزد و صرفا نقشه‌هاشو برای طعنه زدن به آدمای گروه زده و فاشیست طراحی میکرد و از این مدل پروژه‌ها لذت میبرد.

راستشو بخواید این دختر فامیل، منو یاد بعضی از بچه‌های فدراسیون انداخت که دلشون خوشه از یه نژاد و خونواده‌ی قدرتمند و مرفهی متولد شدن. میان و با اکراه و بی مسئولیتی، توی تمدنایی مثل زمین زندگی میکنن و به زندگی بقیه میرینن و عین خیالشونم نیست؛ چون

میدونن آخرش دوباره میتونن برگردن پیش خونواده‌شون و جوری که دوست دارن زندگی کنن. میراث خونوادگی شما هر چی هم باشه میتونه در تقابل با نابهنجاری و تاریکی توی این دنیا، رفته رفته ارزش خودشو از دست بده و آسیب پذیر بشه؛ شما هم شبیه کسایی نیستید که بتونه همچین میراثی رو افزایش بده یا حتی پتانسیل مراقبت ازشو داشته باشه.

بعد میاید پزشو به کسایی میدید که پدر و مادرایی مثل شما نداشتن؟ مگه ما خودمون انتخاب میکنیم که از چه جور پدر و مادری متولد شیم؟

نژاد پرستی که خیلی کلاسیکه؛ من حتی خودمو ملزم نمیدونم که خودمو بابت اینکه نمیتونم کار کنم تا شکم خودمو سیر کنم یا هزینه‌های

درمانمو جور کنم هم سرزنش نمیکنم. کجای قوانین الهی نوشته که نیازای اولیه‌ی زندگی باید در عوض بردگی و کار سخت به دست بیاد؟

اینکه تلاش کردن برای رسیدن به چیزای خیلی معمولی رو تبدیل به یه وظیفه میکنید که نرسیدن بهشون، باعث سرخوردگی و حقارت بشه، به نظر میاد که چیزی غیر از یه ویروس روانی نیست.

الان سرشناس شدن و کسب یه رتبه‌ی اجتماعی توی یه رشته‌ی خاص، تبدیل به یه وظیفه، توی بعضی از فرهنگای عمومی مثل جامعه‌ی آمریکا شده. یعنی یه جوری بهمون تلقین میکنن که افتخار چندان زیادی هم نداره که بتونی خرج چند نفرو در بیاری، ماهی خدا تومن کار کنی و پول در بیاری یا سالها وقت بذاری و خرج کنی تا

مدرک دانشگاهی به دست بیاری؛ بلکه میگن اینا وظیفه‌ته و اگه نتونی بهشون برسی باید از خودت خجالت بکشی و از خودت بپرسی که کجای راهو اشتباه رفتی؟

این کسشعرا صرفا باعث میشه آدم رفته رفته فرسوده بشه و نتونه از نتیجه‌ی تلاش خودش لذت ببره. من حتی میگم زندگی کردن هم زوری نیست و خدا به ما این فرصتو داده که اگه زندگی رو دوست نداریم، پسش بدیم و سیکمونو بزنیم؛ بعد شما شبه عارفای کون نشور شدید کاسه‌ی داغ تر از آش و کسایی که نمیخوان از آخور زندگی بخورنو تحقیر میکنید؟ اگه کسی بنا باشه خجالت بکشه شمایید که میاید نژادتون رو تو سر بقیه میزنید.

دیروز که برای اولین بار راجب هورمون دوپامین تمرکز کردم، ایده‌ی زیادی نداشتم که تولید مثبت این هورمون، چطور امکان پذیره. صرفا حدس زدم که بهتره به چیزی دلبست و به خاطرش تلاش کرد که عشق رو درون خودش داشته باشه. ولی برداشتم از خوابای امروز اینه که لذت رسیدن به پاداش، بعضا به خاطر ویروس‌های فکری زیادی که توی جامعه وجود داره، از نظر ما دور مونده و تا این ویروسا رو نشناسیم و خودمونو در مقابلش ایمن نکنیم، نمیتونیم به راحتی، سراغ تجربه‌هایی بریم که میتونه دوپامین رو به شکل سالم و بهینه‌ای بسازه.

چنانچه این ویروسا رو بشناسیم، خوده کار کردن، خلق ایده و هنر، درس خوندن و پروژه‌های ریز و درشت دیگه، میتونه سبب شادی‌مون بشه و دوپامین رو منتشر کنه. ولی

این ویروسا باعث میشن که وقتی به یه موفقیت خاصی میرسی، نتونی اونقدرا هم ازش لذت ببری و با خودت میگی خب این چیزیه که از همه‌ی آدمای جامعه انتظار میره و من اونقدرا هم وظیفه‌مو درست انجام ندادم. خیلیا هستن که از من، بهتر انجامش میدن.

این نابهنجاری ها معمولا با اسم ایده‌آل گرایی معرفی میشن. کم کم تو دیگه سراغ یه پروژه نمیری تا لذت موفقیتو تجربه کنی و همه اش حس میکنی وظیفه‌ات هست و اگه به هدفت نرسی یه آدم خاک بر سر بدبختی.

این مشکلی هست که حس میکنم خودمم خیلی ازش عذاب میکشم. سعی میکنم به خودم بگم که تو ایده آلای جمعی برات نریدن و حتی وظیفه‌ات نیست که نگران سیر کردن شکم

و تامین هزینه‌های درمانیت باشی ولی اتمسفر جامعه، به نوبه‌ی خودش روی ذهنم تاثیر میذاره و اینطوری میشه که هرچقدرم تلاش میکنم و پروژه‌هامو تموم میکنم، اونقدرا هم خوشحال نمیشم و فکر نمیکنم که ازش لذت بردم.

باز وضع من نسبت به اطرافیام بهتره ولی هنوزم علاقه دارم که مهارتای روانی بیشتری رو یاد بگیرم تا بتونم از فرصت زندگیم، لذت بیشتری ببرم.

توی یه زندگی زمینی، شاید کار کردن، اجتناب ناپذیر به نظر برسه و فقر، خیلی دامنگیر و عادی باشه و بعضا مجبور میشیم که بهش تن بدیم؛ اما به قولا جسممون اسیر شده، دلیل نمیشه که این وضعیتو به عنوان حقیقت مسلم زندگی

بپذیریم و هر کاری که انجام میدیم، نتونیم ازش لذت ببریم و فکر کنیم وظیفه‌مون بوده.

فکر میکنم وجود همین ویروسای فکری و قدرت زیادشونه که باعث شده نیاز و حساسیت آدما برای تحریک دوپامین، به شکلای بهنجار و نابهنجار، افزایش پیدا کنه.

هورمونای زیادی وجود دارن که ارتباطشون با احساسات آدما مهجور مونده و مطالعه‌ی خاصی در موردش صورت نگرفته اما خیلی وقته که آدما نسبت به ارتباط هورمون‌هایی مثل دوپامین یا آدرنالین یا حتی تیروکسین با وضعیت روانی خودشون پی بردن.

روش‌های پیشنهادی برای تعدیل سالم این هورمون‌ها، عموما روش‌های کسل کننده‌ای مثل ورزش یا خواب کافی و مصرف بعضی از خوراکی‌هاست که بعضیا واقعا نمی‌تونن از

پسش بر بیان. افسردگی یه مشکل روانیه و می‌تونه کاری کنه که ورزش کردن یا خوردن غذاها هم کار دشوار یا غیر ممکنی بشه. مهارتایی که این خوابا دارن در موردش ایده میدن، پیچیده‌تره و ارتباط مستقیم و خاصی با تحرک بدنی و مصرف خوراکی خاصی نداره و دنبال کردنشون میتونه بعضا چالشای سرگرم کننده‌ای هم در اختیارمون قرار بده. همیشه هم لازم نیست کار خاصی انجام بدیم. خیلی از این ایده‌ها، خوده الگوهای فکری رو پالایش میکنن و به نظر میرسه که سعی دارن تا ما رو از بها دادن به بعضی مسائل که جامعه‌ی اطرافمون سعی داره مهم جلوه‌اش بده منصرف کنن.

قانع کردن ذهن، با ایجاد یه تغییر ملموس، مکانیکی و فیزیکی، تا حد زیادی متفاوته و نیاز به استفاده از مهارتا و ابزارای روانی داره.

شما میتونید بسته به نیاز خودتون، خیلی بیشتر هم روی این هورمون تمرکز کنید و خوابایی که میبینید رو مرور و بررسی کنید. شاید تنها مزیت این مطالب در این باشه که کمابیش قانع‌تون کنه که میشه با هورمون ها کار کرد و ازشون نتیجه گرفت و شاید بعضی از الگوهای معرفی شده هم به دردتون خورد.

میشه حتی کتابای مفصل‌تری رو به هر هورمون اختصاص داد و یه عالمه خواب و مهارت رو بررسی کرد ولی ازونجایی که اولین باره با هورمون‌ها کار میکنم، ترجیح میدم که اول در مورد هر کدومشون یه معرفی مختصری داشته باشم. جامعه‌ی هدف اصلیم، افرادی هستن که قصد دارن تناسخات زمینی رو شروع کنن و احتمال میدم که وقتشو ندارن تا به تنهایی، آزمایشای مختلفو انجام بدن چون روزمره‌ی شلوغی دارن. سفری که در پیش دارید، میتونه

شما رو در معرض چالش های مختلفی قرار بده و داشتن ابزارا و ایده‌هایی که به طور مختصر و به زبان ساده و محاوره نوشته شدن، شاید بتونه مفید باشه و ارتباط بهتری با ناخودآگاه شما برقرار کنه. درسته که توی زندگی زمینی ممکنه خیلی چیزا رو فراموش کنیم اما مهارتایی که یاد میگیریم، همیشه توی گوشه‌ای از ذهنمون باقی میمونن و به نوبه‌ی خودشون میتونن روی توانایی‌های ما تاثیر بذارن.

شایدم این کتابا به دردتون نخورد ولی حداقلش تلاش خودمو به انجام رسوندم.

هورمون بعدی، هورمونیه که تا حالا اصلا اسمشو نشنیدم. ویژگی‌هاش با هورمونای شناخته شده هم تا حدی فرق داره و محل انتشار خاصی هم نداره و عقیده بر اینه که هر سلول هسته داری

میتونه این هورمونو تولید کنه. این هورمون، انواع مختلفی هم داره و شاید بعدا هر نوعشو هم دونه دونه بررسی کنم؛ ولی به طول کلی بهش پروستاگلاندین گفته میشه.

برای هورمون پروستاگلاندین، هیچ تاثیر حسی شایعی وجود نداره و صرفا راجب تاثیرات فیزیکی این هورمون صحبت شده. تاثیر پروستاگلاندین عموما باعث ایجاد نوعی انبساط میشه؛ رگ‌های خونی رو گل و گشاد میکنه، التهابو مهار میکنه و به نوبه‌ی خودش میتونه روی هر قسمت از بدن، تاثیر متفاوتی بذاره. وجه مشترک این تاثیرا، عموما در قالب عمل انبساط ظاهر میشه. ولی الان هدف این نیست که تاثیر فیزیکیشو بررسی کنیم. بیاید ببینیم آیا ذهن، ایده‌ای راجب ماهیت این هورمون و نحوه‌ی تعدیلش به کمک کار کردن با احساسات داره؟ اصلا ارتباطی

بین پروستاگلاندین و احساسات و تجارب ما وجود داره؟ با ما همراه باشید.

.

.

.

فصل هفتم

پروستاگلاندین

محل تولید: تمام سلول‌های هسته‌دار

ساعت ۵ و بیست و نه دقیقه‌ی عصره. یه سری خوابای جدید دیدم ولی نمیدونم به این هورمونه ربط داشته باشن یا نه.

راستش زیاد درست نمیدونم که کتابه رو بیشتر از این طولانی کنم. تجربه‌ام از به بیرون پرتاب

کردن کتابای مهارت روانی اینه که فایلای کوتاهو راحت تر پیدا میکنن و میخونن و دسته‌بندی واضح‌تری دارن. این مطالعه‌ی اولیه‌ی هورمون‌ها هم برای شناخت الگوهای مشترک این آزمایش و بررسی اینکه اصلا همچین آزمایشی نتیجه داره خوبه ولی به نظرتون بهتر نیست که مثل فایلای مهارتای روانی، هر یکی دو تا عنوان، توی یه فایل با حدود ۱۰ هزار کلمه منتشر بشه؟

اینطوری روی هر فایل هم اسم هورمونایی که بررسی میشنو میشه نوشت و برای افراد اهل سرچ کردن، تبدیل به چیز دم دستی تری میشه، چون وقتی دنبال یه محتوا میگردی، عنوان در اولویته دیگه؟ شایدم فکرام بیخوده، نمیدونم. منتظر بازخوردای شما هم میمونم تا ببینم ترجیح میدید که این کتابا چجوری منتشر بشن.

حدس میزنم که هورمون پروستاگلاندین، یه ارتباطی با چاکرای ریشه داره. توی خوابای امروزم، به شخصه چندان غمگین نبودم ولی اطرافیانم، آدمای غمگینی به نظر میرسیدن.

یه جاش داشتم با چندتا بچه‌ی قد و نیم قد حرف میزدم و بازی میکردم. یه نوزاد که هنوز شاید ۶ ماهش هم نشده بود رو به دستم دادن. نوزاد خیلی عبوسی بود و بقیه هم از این رفتارش تعجب کرده بودن. همه‌اش یه جوری به آدم نگاه میکرد که انگار داره برات خط و نشون میکشه و نفرینت میکنه. کنجکاو شدم که ببینم چشه.

به صورت تله پاتیک، انگار داشت یه پیغام ذهنی میفرستاد. زندگی قبلیش رو یادش بود و انگار بدون وقفه‌ی خاصی، به زندگی فعلیش

فرستاده شده باشه؛ تاثیر بد زندگی قبلی اصلا پاک نشده بود.

یه تصویر از زندگی قبلیش دیدم. چهره‌ی یه مرد جوون که انگار مرده یا مریضه یا شایدم آسیب دیده. استخون گلوش زده بود بیرون و منظره‌ی ناخوش‌آیندی درست شده بود. حدس زدم که چیزی بهش آسیب زده و با درد و کینه‌ی زیادی مرده.

سعی کردم به اطرافیانش در این مورد بگم ولی خب اونا احتمالا زیاد باوری به تناسخ نداشتن.

خواب ورق خورد و میدیدم که توی خونه‌ی یه عده آدم مایه دار هستیم. من و خونواده و فک و فامیلم انگار مهمونشون بودیم. نسبت به این خونواده، ما آدمای فقیری به حساب میومدیم.

اون خونواده زیاد دل خوشی از آدمایی مثل خونواده‌ی من نداشتن چون اون جامعه، به خودی خود همدلی خیلی پایینی داشت. تضاد پولدارا و فقیرا هم به نوبه‌ی خودش خیلی زیاد بود. همیشه باید زندگیشونو میپائیدن که یه وقت فقرا ازشون دزدی نکنن که البته ترسشون هم منطقی بود.

دختر خونواده با من حرف میزد و من فکر میکردم که از منم مثل بقیه زیاد خوشش نیاد. اون زیاد چیزی در مورد خودش نمیگفت و ناراحت به نظر میرسید. ولی آخرش که میخواستیم اونجا رو ترک کنیم، دیدم که کلی پول به حسابم زده. این پولی بود که میتونستم برای خرید کامپیوتر و حتی یه سری وسایل جانبی ازش استفاده کنم. درسته که اون مقدار

پول، برای اون دختره چیز زیادی نبود ولی اینکه حاضر شده بود اینقدر سخاوتمندانه به کسی مثل من ببخشش برام عجیب بود.

این اولین باری بود که شادی، لبخند یا نوعی رضایت رو توی چهره‌اش میدیدم.

اون چیزایی گفت با این مضمون که از هدفایی که دنبال میکنم خوشش میاد و فکر میکنه که میتونم از کامپیوتری که آرزوی داشتنشو دارم به خوبی استفاده کنم.

من فکر کردم که اون فقط با آدمای فقیر مشکل داره؛ ولی اون اواخر، یه آدم غریبه اومد سراغش و گفت که چشماش خوب نمیبینه و میخواد بدونه که اینجا محله‌ی فقیراست یا ثروتمندا؟

دختره هم گفت اینجا محله‌ی ثروتمنداست ولی به اندازه‌ی فقیرای این جامعه، احمق و نفرت انگیزن.

دوباره خواب ورق خورد. یه نقاشی رو میدیدم. این نقاشی هیچ رنگی نداشت، هیچ سایه پردازی خاصی هم نداشت، حتی هاشور خاصی هم نداشت و صرفا با خطوط پیچپیده‌ای کشیده شده بود. تصویر یه مردو به نمایش میذاشت که یه مار، دور بدنش پیچپیده.

میخواستم تصمیم بگیرم که این نقاشی رو رنگ کنم و برام خیلی مهم بود که اون مار، حتما با رنگ قرمز خودش خودنمایی کنه. اول خواستم همه‌ی نقاشی رو رنگ کنم اما دیدم که با این کار، رنگ قرمز اون مار، کمتر خودنمایی میکنه، برای همین هم رنگ نقاشی رو برداشتم (نقاشی دیجیتالی بود) و گذاشتم که فقط ماره رنگی بمونه.

راستش این خوابا یکم برام عجیبن. یه چیزای مشترکی دارن که نمیدونم دقیقا چه اسمی براشون بذارم. شاید بهتر باشه دوباره هم تمرکز کنم و منتظر خوابای جدیدی بمونم.

.

.

.

تا حالا حس کردین انگار که آدما هر کاری انجام میدن جز اون کاری که حیاتی و مهمه؟ چمیدونم مثلا کلی دفتر و دستک درست میکنن، سرگرمی خلق میکنن ولی یه حفره یا فقدان بزرگ دیده میشه که بی توجهی بهش، ساده لوحانه و احمقانه است.

سال نو میشه، وضع جامعه خرابه، آدما دارن توی ترس و نگرانی زندگی میکنن و شبکه‌های تلویزیونی دلشون خوشه که چهارتا هنرمند

سکسی رو آوردن که از زندگی خصوصی‌شون حرف بزنن و آدما رو سرگرم کنن. حالا جهانبینی و زندگی خصوصی‌شون هم تعریفی نداره و اونقدرا سرگرم کننده نیست و حتی به آدما این حسو میده که چقدر اینا گوشه‌ی امن و خوبی از جامعه رو با ثروتشون به دست آوردن و خودشون بدبختن.

حسی که از خوابای جدیدم گرفتم همچین چیزی بود. اینکه انسداد ریشه، میتونه نوعی التهاب رو توی تمام انشعابات ثانویه درست کنه. این تعریف، شاید زیادی شبیه کارکرد فیزیکی هورمون پروستاگلاندین باشه ولی حس میکنم بهترین توصیف هم برای بیان الگوی مشترک خوابای جدیدم هست.

هی تو میای التهابو بپوشونی یا با یه چیز زیبا، توجه بقیه رو ازش بگیری؛ ولی التهاب باقی میمونه و حتی پیشروی میکنه. تا ریشه‌ی مشکل حل نشه، قرار هم نیست که التهاب، مهار بشه.

التهاب، رنج رو بازتولید میکنه. ما حاضریم عشق بورزیم اما نه به سوژه‌ای که دشواری داره؛ دنبال یه چیز دم دستی و راحت تر میگردیم. اهمیتی نمیدیم که موندگار شدن نابهنجاری چقدر ممکنه برامون پر بها بشه و روی تمام تجارب مثبتمون، رفته رفته تاثیر بذاره.

درسی که از خوابای جدیدم گرفتم این بود که عشق و توجه خودتو به جایی معطوف کن که بیشتر بهش نیازه نه لزوما به چیزایی که فرهنگ عمومی میپسنده، عرفه یا مثلا باعث میشه یه عده برات دست بزنن و تحسینت کنن. نسبت

به مشکلی که میبینی و قادر به تشریح آناتومیش هستی بی‌مسئولیت نباش. اینکه نادیده‌اش بگیری به معنی منفعل موندن نابهنجاری نیست.

بعضی وقتا از فشارایی که بهم میاد تا سراغ کارایی برم که موفقیت اجتماعیمو تامین میکنه خسته میشم چون این فشارا نمیذاره سراغ موضوعایی برم که بهم حس ناامنی میده و نگرانم کرده. فکر میکنم شما هم به نوبه‌ی خودتون این چیزا رو زیاد تجربه کردید. مثلا پدر و مادرا معمولا توقعات مختلفی دارن که خیلی‌هاشون بهمون این حسو میده که چقدر این افراد، سطحی‌نگر هستن و اهمیتی نمیدن که وضع جامعه چجوره و حتی دارن خودخواهانه برخورد میکنن.

از این کارایی که جامعه‌ی اطرافم میخواد برام بتراشه بدم میاد. حرف آدمایی که عادت دارن توی یه ساحل امن بمونن و از منظره لذت ببرن باور نمیکنم. وقتی که حس میکنم دارم روی چرخه‌ی رنج کشیدن، تاثیر میذارم، حس واقعی‌تری دارم. چه به عنوان یه موجود شرور چه به عنوان یه موجود معنوی.

به عنوان یه فرد شرور، ترجیح میدم که رنج بقیه رو افزایش بدم و به عنوان یه فرد معنوی، ترجیح میدم که کارایی رو انجام بدم که باعث میشه آدما از رنج روانی خودشون خلاص بشن، قدرت بگیرن و مهارش کنن.

دیشب حین مراقبه، حس میکنم هاله‌ی یکی از دوستامو دیدم. اون توی قلمرو یا بهتره بگم سیاره‌ی دیگه‌ای زندگی میکنه. اولین بار، سر یکی از کتابا با هم حرف زدیم و سوال پرسید.

اون زمان، حس کردم که انرژیش خیلی آسیب دیده و ضعیفه و اینکه سوالی پرسید که در ارتباط با رنج روانیش بود، هم خوشحالم کرد و هم باعث شد که از فکرم نره بیرون. فکرش از سرم بیرون نرفت و همیشه از خودم میپرسم که آیا به اندازه‌ی کافی محتوای مفیدی رو منتشر کردم؟ آیا کمک بیشتری از دستم بر میاد و انجام ندادم؟ به اندازه‌ی کافی آزمایش انجام دادم؟ به اندازه‌ی کافی، سعی کردم که منظورمو واضح بیان کنم؟

شاید همدردی، دلسوزی و علاقه‌ای که به شخصیت اون فرد داشتم هم تاثیر داشت؛ اما بحث اینه که مفید بودن کار امثال منو همین چیزاست که مشخص میکنه؛ وگرنه کلی کتاب تو همین سیاره است که خیلی هم معروف و پرفروشن و ادعا دارن که میخوان خواننده‌های خودشون رو به لحاظ فکری، همراهی کنن و

ایده‌ی مفیدی ارائه بدن؛ اما یا ایده‌ی خاصی ندارن یا بدتر از اون، خیلی هاشون توسط افراد سیاه دل و سو استفاده گری نوشته شدن.

مطمئنم اگه کارای فرمالیته و حمایت فدراسیون و رسانه‌های خطی‌تون از کتابای چند سال پیشم نبود، خواننده‌هام حتی سه رقمی هم نمیشد. من اون کتابا رو دوست ندارم و به نظرم در بهترین حالت، ایده‌ی چندان مفیدی ندارن؛ در بیشتر مواقع هم فکر میکنم که کتابای سمی‌ای بودن. برای همینم هست که برای بخش قابل توجهی از سرشناسی فعلیم توی جوامع‌تون ارزشی قائل نیستم چون به نظرم کاذبه.

خلاصه داشتم راجب دوستمون میگفتم. دیشب حس میکنم انرژیشو دیدم و به نظرم رسید که تونسته با انرژیش کار کنه و قوی‌تر شده. نه که

من درمانش کرده باشم، صرفا میدونم که یه نگاهی هم به کتابام انداخته و شاید یه ایده‌ای هم از من گرفته باشه. این چیزیه که دنبالشم.

.

.

.

ساعت ۲ و شیش دقیقه‌ی شبه و خیلی وقت نیست که از خواب بیدار شدم. خوابای مختلفی دیدم که آخری رو بیشتر دوست داشتم.

توی همه‌ی خوابام میدونستم که این روزا یه موضوعی خیلی ذهنمو مشغول کرده و وسوسه‌ام میکنه تا تبدیل به یه شخصیت نابهنجار و ضد اجتماع بشم. دوست دارم یه شخصیت سادومازوخیستی رو از خودم نشون بدم. البته

نه به اون شکلی که ممکنه به ذهنتون بیاد. من نمی‌تونم شلاق دست بگیرم و آدما رو شکنجه کنم یا اونا رو به قتل برسونم اما می‌تونم مثل خیلی‌های دیگه، ذهن آدما رو دستکاری کنم و از این طریق، حتی اگر پولی به جیب هم نزنم، شاهد درد و رنج کشیدنشون باشم.

طبیعتا الان دوست ندارم نقش منفیمو بازی کنم ولی گاهی اوقات دقیقا نمیدونم که چطوری امیال سادومازوخیستیمو مهار یا تخلیه کنم.

توی خوابم میدیدم که خودمو راضی میکنم که یه فروشگاه آنلاین درست کنم و کارای هنری بفروشم و میدونستم که از این کار خوشم میاد. همون لحظه از خواب بیدار شدم؛ ولی متوجه شدم که اشتیاق چندانی برای درست کردن یه آنلاین شاپ ندارم. یه چیزی توی این کار هست

که شبیه خواسته‌ی منه اما دقیقا خوده این کار نیست.

اون مدل آنلاین شاپی که مد نظرمه دقیقا چیکار میکنه؟ میری مواد اولیه‌ی مختلفی رو تهیه میکنی و باهاش یه کار هنری درست میکنی. شاید کاربردهایی هم داشته باشه اما بیشتر محض قشنگیه. به رخ آدما میکشی که چقدر بلدی با مواد اولیه، با حوصله و پیچیده کار کنی و چیزایی رو درست کنی که فقط یدونه ازش وجود داره و نمی‌تونن مثلشو پیدا کنن.

برای دریدا

سلام وقتت بخیر باشه. چند وقت پیش یه لحظه چهره‌تو پشت ذهنم دیدم که به نظرم جوون‌تر به نظر میرسیدی. لباس مشکی رنگی پوشیده بودی و مغرور به نظر میرسیدی. این چیزی هست که از یه سیریانی انتظار میرسه.

الان کجایی؟ داری پیش همین موجودات زندگی میکنی؟

هنوزم اگه حرفش پیش بیاد میگی که لوسی بیخودی حرف از منطق و حساب و کتاب میزنه ولی گوشش به هیچ حرف حسابی بدهکار نیست؟ میدونی چرا باور نمیکنم که بخوای بهم دو کلمه حرف حسابی بزنی؟ چون کمترین کاری که در حق حرفات میتونی انجام بدی اینه که حداقل خودت با الگوی اون حرفا زندگی کنی.

تا جایی که میدونم رفیق این فیلسوف دوزاریه شدی که یه کانال تلگرامی داره و دلش خوشه یه عده مثل خودشو دور خودش جمع کرده. همونو میگم که عقیده داره زنا چیزی حالیشون نیست و هزاربارم یه چیزو براشون توضیح بدی نمیفهمن.

عارت نمیاد سعی کردی با زنی مثل من هم کلوم بشی و راجب موضوعی مجابش کنی؟

میتونم حدس بزنم که خودتم از این یارو چندشت میشه و احتمالا یکی از شاگردای همون کلاس افسانه‌ایت بود. همون کلاس پر از خایه مال و بزدل و دروغ گو.

حالا هم سر تیکه ای که بهش انداختم هنوزم بدجوری اعصابش به هم میریزه ولی از همین رنج و عذاب کشیدن ذهنش هست که لذت میبرم.

تو رو هم خیلی اذیت کردم ولی این تلافی کارایی نبود که توی اون کلاس مسخره به سرم آوردی. توی این زندگی، به قصد تلافی اومدم سراغت ولی بعدش پشیمون شدم. این اتفاقایی هم که افتاد نذار به حساب تلافی؛ تلافی یعنی اینکه عقده‌ی توی ذهنت تخلیه شه. من نه دلم از تو

سبک شد نه از اون پسره کاستاندا و لاشخورای دور و برش.

ولی حالا داره یه اتفاقایی میوفته که کم کم این حسو بهم میده که دنیا حساب و کتاب خوبی داره و بهم این حسو میده که با دست کشیدن از انتقام و تلافی، به خودم لطف کردم و چیز بخصوصی رو از دست ندادم.

همه، اون سرزمینای ابعاد بالا رو به عنوان بهشت میشناسن و بعضا برای گرفتن بلیط ورود به اون تمدنا بهای سنگینی پرداخت میکنن؛ ولی تقریبا مطمئنم هیچی نفرت انگیزتر و تراژیک تر از زندگی پیش موجوداتی نیست که همدلی و محبت ورزیدن رو خیلی خوب میشناسن و توانایی انجامشو دارن ولی از انجامش، اجتناب میکنن.

از یه بشر زمینی یا تمدنای پایین تر از سطح ۴ و ۵، اونقدرا هم انتظار نمیره که بتونن حامی و ریزنگر باشن. داشتن یه مشکل روانی، پیش همچین موجوداتی، زیاد هم آزار دهنده نیست؛ چون میدونی حتی رنجتو نمیبینن چه برسه بخوان نسبت بهش واکنشی نشون بدن.

ولی خیلی از اون موجودات ابعاد بالا، با یه نگاه تا ته قلبتو میبینن یا حداقلش میفهمن چه زخمی رو داری حمل میکنی، اما اونقدر خسیس و پر از قضاوتای فاشیستی و گروه زده هستن که با کمال وقاحت از کنارت میگذرن و میرن.

خیال کردی چی شده که تاریکی تا بیخ گوش تمدنی مثل سیریان هم اومده؟ از اینکه با همچین موجوداتی هم قبیله‌ای شدین (تو و

کاستاندا و دیگران) با همه ی سلولای بدنم لذت میبرم. این منو خیلی یاد اتمسفر سمی اون کلاس فلسفه میندازه. حتی از چشماتونم معلوم بود که میدونستید حق من نیست که اونطوری تحقیر و منزوی شم ولی جنده ترین رفتار ممکنو از خودتون نشون دادید. ازینکه حالا پیش موجودات پفیوض و خودخواهی هستید که عادت کردن مثل بی‌غیرتا زندگی کنن و وجدان خودشونو با حرفای صد من یه غاز راضی کنن، خیلی خوشحالم.

انتظار هم نداشته باش که حرفای به ظاهر زیبا، ملایم و دوستانه‌ی امثال تو و کاستاندا رو باور کنم تا وقتی که اون چیزی که میگیدو لزوما زندگی نمیکنید. بحث گذشته نیست لزوما، بحث دوره‌ی بعد از صعود دوباره‌تون هست.

دلم خوش بود که به خونه بر میگردید و میتونیم با هم رفاقت و صحبت کنیم ولی ظاهرا به جنده بودن عادت کردید. لیاقتتون همون آکادمی پفیوض و ابله سیریانه.

.

.

.

این احتمالا پارت آخر این بخش باشه. آزمایش هورمونا جالب بود ولی علاقه دارم که چند تا مهارت جدید یاد بگیرم. شاید رفتم سراغ نوشتن کتاب سطح ۳۵ و ۳۶.

نه که حین نوشتن این کتاب، چیز جدیدی یاد نگرفته باشم ولی جذابیت مطالعه‌ی سطوح تکاملی این بود که هر مرحله، شابلونای جدیدی رو به آدم یاد میده که می‌شه به کمکش یه عالمه الگو و ایده‌ی جدید طراحی کرد.

یکی از خوابایی که امشب دیدمو خیلی دوست داشتم. با دو تا از دوستام رفتیم توی یه منطقه‌ای که اتمسفر عجیبی داشت. طبیعت اون منطقه، اغواگر و در عین حال، خشن بود. یه سری پرنده توی اون منطقه وجود داشتن که بهتر دیدیم که ازشون مراقبت کنیم. این پرنده‌ها از گونه‌های مختلفی بودن و انرژی جالبی هم داشتن.

بارون شدیدی داشت میبارید. پرنده‌ها خودشونو به محیطی رسونده بودن که آدما برای اقامتشون ساخته بودن. مشکل این آلونک این بود که در مقابل بارون، هیچ محافظی نداشت. پرنده‌ها به اون خونه عادت کرده بودن و جای دیگه‌ای لونه و خونه دست و پا نکرده بودن.

ما روی این آلونک رو با چیزای به درد بخوری که پیدا کردیم پوشوندیم. مشکل این بود که اطرافیانمون میگفتن که این موجودات رو ول کنید و انرژی و وقتتون رو صرفشون نکنید، به خونه برگردید.

از بین ما سه نفر، یه پسر بود که بیشتر از همه به این قضیه اهمیت داد و تا لحظه‌ی آخر که مطمئن شد پرنده‌ها تحت مراقبت هستن، اونجا رو ول نکرد.

همه‌ی ما و اطرافیانمون به هنر علاقه داشتیم اما اون حساسیت ویژه‌ای داشت و موجودات زنده رو ریشه و منشا الهام خودش می‌دونست و برای همین هم برای جونشون و کیفیت زندگیشون ارزش زیادی قائل بود.

توی مسیر برگشت، به یه کوچه باغ رسیدیم. دیدیم یکی از همکلاسی‌هامون روی زمین دراز کشیده. اون یه دختر جوون بود که حال روانی ناجوری داشت. مواد مخدر مصرف میکرد و توی زندگیش به نوعی سرخوردگی رسیده بود. مشخصا نئشه بود و یه حشره توی دهنش و روی صورتش میدیدیم.

اون هم به قولا از طبیعت و موجودات زنده خوشش میومد اما لزوما ازشون مراقبت نمیکرد. برای اون، طبیعت صرفا یه بازیچه مثل چیزای دیگه بود. با طبیعت، مثل بدن خودش برخورد میکرد. خودشو به فنا داده بود و حالا داشت سعی میکرد با طبیعت یکی بشه.

برای خودش حس خوبی داشت که از جامعه فاصله گرفته و به اونجا اومده ولی صرفا داشت

طبیعتو خراب و زشت میکرد و میتونست موجودات اونجا رو هم مریض و آلوده کنه. اجازه میداد که طبیعت از بدن آلوده اش تغذیه کنه و اینطوری با طبیعت یکی شده بود.

چند تا خواب دیگه هم هست که جذابیت خاصی ندارن که بخوام تعریفشون کنم، صرفا دیدنشون کمک کرد تا حدس بزنم که الگوی مشترک این خوابا چیه و با تحریک چه احساساتی میشه هورمون پروستاگلاندین رو تا حدی تعدیل کرد یا تحت تاثیر قرار داد.

پروستاگلاندین احتمالا در ارتباط با چاکرای ریشه است. ریشه تعریف کننده‌ی شریان های اصلیه که در صورت مسدود شدن، تمام شریان های فرعی متصل به خودشو تحت تاثیر قرار میده. اصل و ریشه‌ی ما به چی برمیگرده؟ نیازی نیست

که باور معنوی عجیبی داشته باشید تا بتونید درک کنید که چقدر روی تجارب همدیگه تاثیر داریم. من یه گوشه از این دنیا هستم و این کتابو نوشتم و ممکنه شما حتی از یه کهکشان دیگه، مشغول خوندن محتواش باشید. نیروی زندگی‌ای که درون من هست، باعث میشه تا بتونم فکر کنم و این تجربه رو خلق کنم. متقابلا شما هم تجاربی رو برای من یا بقیه خلق میکنید.

وقتی به همدیگه آسیب میزنیم یا فرصت کسب تجربه و زندگی رو از همدیگه میگیریم، مثل اینه که به ریشه‌ی زندگیمون آسیب میزنیم. یه موجود بیمار و نابهنجار، ممکنه به جایی برسه که نتونه تجارب خوبی رو برای دیگران خلق کنه و مولد نابهنجاری بشه. نه طرد کردن همچین افرادی و نه انداختنشون توی زندان یا قفل کردن درهای یه سیاره به روی همچین افرادی، تضمین کننده‌ی امنیت ما نیست.

رنج یک موجود، میتونه تصویر یک التهاب باشه. از موجودی که قدرت درمانگری نداره انتظار نمیره که کمکی به یه موجود آسیب دیده کنه؛ ولی یه تصویر دیگه از مسئولیت پذیری رو میشه توی این توصیف دید؛ وقتی با دیگران خودخواهانه برخورد میکنیم و بهشون آسیب می‌زنیم، منطقیه که انتظار داشته باشیم که تجارب خوب ما هم مختل بشه. یه فرد آسیب دیده که قربانی شده و یا مورد سو استفاده قرار گرفته، نمی‌تونه به راحتی براتون نقاشی خوبی بکشه، موسیقی خوبی خلق کنه، کتاب خوبی بنویسه، درمانتون کنه یا شریک کاریتون بشه.

برای درک این چرخه، فکر نمیکنم که حتی لازم باشه به خدا باور داشته باشیم.

فکر کنم ارزششو داشته باشه که توی یه کتاب دیگه، به شکل کامل‌تری پروستاگلاندین و انواعشو آزمایش کنم چون تا جایی که می‌دونم چاکرای ریشه‌ی خودم هم آسیب دیده. شاید کار کردن با این هورمون بتونه به بهبودش کمک کنه.

.

.

.

به عنوان یه جمع بندی

بیاید اول یه مروری داشته باشیم روی چیزایی که از آزمایش هورمونا استخراج شد:

آدرنالین:

آدرنالین در فرهنگ عمومی، با مفهوم هیجان شناخته شده.

ظاهرا میشه این هورمونو با طراحی و قرار گرفتن در معرض تجاربی که حس عزت نفس رو به شکل مثبتی تامین میکنن تعدیل کرد. فرد میتونه از طریق تعهد نسبت به پیگیری مسئولیت‌هاش، دارماش یا وظیفه‌ای که در قبال جامعه احساس میکنه، حس عزت نفس رو تجربه کنه.

ملاتونین:

به عنوان هورمون تنظیم کننده‌ی چرخه‌ی خواب و بیداری شناخته شده.

به نظر میرسه که ملاتونین در ارتباط با مفهوم شک و بدبینیه. شک و بدبینی‌های ویروسی و بیمارگونه می‌تونه کارشو مختل کنه اما یادگیری روشای بهینه و سالم برای پیگیری شک و تردید و استفاده کردن از این روشا می‌تونه به تعدیلش کمک کنه.

نوراپی نفرین یا نورآدرنالین:

در فرهنگ عمومی با اصطلاح پاسخ جنگ و گریز شناخته میشه و اونو مرتبط با احساس اضطراب میدونن.

به نظر میرسه که اضطراب میتونه تحت تاثیر الگوهای ویروسی زیادی بازتولید بشه و فرد رو عذاب بده اما به خودی خود، چیز بدی نیست، و میتونه به فرد کمک کنه تا نقص‌ها رو بشناسه و برای برطرف کردنشون تلاش کنه. بخصوص در مورد نقص‌های امنیتی، اضطراب میتونه یه علامت خوب باشه و از بقای فرد مراقبت کنه. ولی مهمه که الگوهای بهینه و سالم پیگیری اضطراب رو بشناسیم و ازشون استفاده کنیم.

تری یدوتیرونین یا تی۳:

در درمان افسردگی کاربرد داره.

این هورمون، احتمالا یه ارتباطی با مفهوم سادیسم و مازوخیسم داره. آزار دادن خود و آزار دادن دیگران. پیگیری الگوهای ویروسی و نابهنجار برای تجربه‌ی چنین امیالی میتونه آسیب زا باشه اما راه‌های بهینه‌ای هم برای تجربه‌ی سالم این احساسات وجود داره.

تیروکسین یا تی۴:

در فرهنگ عمومی هم کمابیش مرتبط با احساس اندوه شناخته شده. تجربه‌ی احساس اندوه در برابر نابهنجاری، میتونه سازنده باشه و باعث بشه که فرد، مسئولیت اجتماعی خودشو ایفا کنه یا در مقابل کیفیت زندگیش، واکنش سازنده‌ای نشون بده. بحث اینه که گاهی اوقات، یه سری الگوهای ویروسی ممکنه باعث بشن تا

بیش از حد اندوهگین بشیم و ندونیم که با این احساس، چیکار کنیم. برای دیدن چیزی که واقعا ارزش اندوهگین شدن داره و در ادامه، نشون دادن یه واکنش سازنده و بهینه، لازمه الگوهای فکری خودمون رو پالایش کنیم و در صورت نیاز، مهارت‌های روانی جدیدی رو یاد بگیریم.

اندوه یه احساس طبیعیه و میتونه تصویری از همدلی موجودات در قبال دیدن رنج همدیگه رو به نمایش بذاره.

دوپامین:

در فرهنگ عمومی با کلمه‌ی "پاسخ پاداش" به ارتباط این هورمون با احساسات، اشاره میشه. یعنی وقتی به نتیجه‌ی خوش‌آیند کارمون میرسیم، این هورمون منتشر میشه و ما رو راغب میکنه تا دوباره و دوباره به سراغ کسب اون تجربه‌ی خاص بریم

الگوهای ویروسی میتونن باعث بشن تا لذت درون بسیاری از تجارب ساده رو دریافت نکنیم و عملا منجر به تولید دوپامین نشن. ویروسای مسدود کننده‌ی دوپامین معمولا در قالب ایده‌آل گرایی افراطی ظاهر میشن. از یه طرف، چرخه‌های شادی و پاداش بیمارگونه، در کوتاه مدت، ممکنه خوش‌آیند باشن؛ اما سلامت روانی فرد رو به خطر میندازن.

هورمون‌های پروستوگلاندین:

ریشه؛ مرتبط با مفهوم همدلی. احتمالا بی تفاوتی نسبت به رنج کشیدن دیگران میتونه عملکردشو مختل کنه. طبیعتا رفتارای همدلانه می‌تونه به تعدیلش کمک کنه. گاهی دیدن ذات واقعی مشکلات، نیاز به یادگیری مهارت‌های

روانی بیشتر داره اما نتیجه‌ی مثبت خودشو در از بین رفتن التهاب‌های روانی نشون میده.

توی این کتاب، صرفا چند تا هورمون بررسی شدن و احتمالا بقیه‌ی هورمونا رو توی فایلای جداگونه و کوتاهی بررسی و منتشر کنم. این بستگی به بازخورد و نظرات شما هم داره. اگر دوست داشتید حرفاتونو به گوشم برسونید کافیه در حین مراقبه، پیغام ذهنیتونو ارسال کنید.

اگه از محتوای این کتاب خوشتون اومد، از ارسال محبت قلبی خودتون در قالب انرژی خالص و مفیدتون خودداری کنید؛ از انرژی‌تون برای طراحی ماموریت‌های بعدی زندگی و رشدتون استفاده کنید. اگه دوست داشتید کمکم کنید بهم بگید که کجاها براتون مبهم بود و دوست داشتید که بیشتر توضیح داده بشه؟ اگه سوال مرتبطی هم داشتید هم خوشحال میشم بشنوم.

در مقابل محتوایی که مطالعه میکنید مسئولیت پذیر باشید و نگاه انتقادی خودتون رو حفظ کنید. من سعی میکنم که محتوای مفیدی رو بنویسم ولی ممکنه چیزای اشتباه زیادی هم نوشته باشم.

در نهایت هم از سامحوی عزیزم تشکر میکنم. ممنون که هوامو داری. بوس :*